想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

简介：

佛教源远流长，博大精深。佛教传入中国两千多年，已与中国文化融为一体。而我们却对佛教一无所知，甚至有着种种的误解和偏见。你想知道佛教怎样看待世界和人生吗？你想知道世界上为什么有这么多人信仰佛教吗？你想了解你自己的人生和未来吗？你想获得人生真实的快乐和幸福吗？你并不一定要信仰佛教，但却不能不了解佛教！好，就让我们一起——走近佛教吧！

自序

佛教源远流长，博大精深。
佛教传入中国两千多年，已与中国文化融为一体。
而我们却对佛教一无所知，
甚至有着种种的误解和偏见。
你想知道佛教怎样看待世界和人生吗？
你想知道世界上为什么有这么多人信仰佛教吗？
你想了解你自己的人生和未来吗？
你想获得人生真实的快乐和幸福吗？
你并不一定要信仰佛教，但却不能不了解佛教！
好，就让我们一起
——走近佛教吧！

提起佛教，很多人会不假思索地评价：「那是迷信。」以前的我便是如此，如果听说有谁信佛，定会报以轻蔑的一笑。

有一次，到寺院游玩，同伴们跪在佛前跟随师父念发愿文，我却在旁边大声嬉笑，全然不把庄严的道场和离我并不远的那位师父放在眼里。

这样的人居然也信佛！不管现在的我，还是以前的我，都会对此感到惊讶，难怪朋友们都神情困惑地问我同一个问题：「你怎么能信佛呢？」说起来，应该感谢那些不断送来佛书和磁带的朋友。他们的热情，让我无法拒绝。惭愧的是，毫无感觉的我竟将这些法宝尘封了很久。

某日，信手打开一本经书。古朴、晦涩，像一本旧字帖，似乎不属于这个世界。心中暗想：这东西能流传那么久，也许真有什么神奇魅力，不妨了解一下，纵然去怀疑它，也好有个理由……但是，切莫过于投入，若因信佛而失去了人生的享乐，那就太不划算了。第一次与尊贵的佛法碰面，我竟这样骄慢。

又过了些日子，流行歌曲听得烦了，空虚无聊之余，听听佛教磁带吧。是观世音菩萨圣号唱诵，曲调和雅，沁人心脾，远非市井靡靡之音。听着听着，便有些忘我，感觉似曾相识，仿佛来自遥远的记忆，清新、平静、祥和，原本不堪重负的心得到了安慰。

接下来的几天，把所有的佛教磁带全部听了一遍。其中不乏因果故事，生动有趣，发人深省。心想：万一将来发现真的有因果报应，却又为时已晚，那该怎么办？不妨试着相信一次，诸恶莫作、众善奉行总是好的。

就这样慢慢被吸引，慢慢被调化。

随着佛书一天比一天多起来，我常常乐在其中，被另一个世界所陶醉，此前对佛教的种种成见也冰消瓦解。

然而，因果的可怕，修行的艰难，又使我产生了新的担忧：置身烦烦扰扰的现代社会，求道之心瞬间即逝，五欲之念暗潮汹涌，此生的罪业所应得的苦果实在不敢想象，安逸的生活方式实在难以放舍，心地的清净实在难以达成……我还有希望吗？

拜读善导大师的着作，才知道「佛恩浩荡」的真正含意。原来，任何状况都不能障碍佛的救度，佛的愿力因众生的愚恶而发起，佛的慈悲因众生的痛苦而存在；众生若是回心向佛，则慈舟能济，苦海得离。

阿弥陀佛！像我这样欲望难降、烦恼难断、修行有心无力的人，并非无药可救！

学佛以来，收获最大的是心理上的变化，当初烦躁、刻薄、愤世嫉俗的心越来越淡了，忏悔、欢喜、安稳的心不知不觉生起来了，渐渐地，周围的人和事也变得可敬可爱了，这使我体会到佛的仁慈和伟大。

观察四周，太多的人像我当初一样苦闷，困惑无从解答，痛苦无法摆脱，被世间各种观念所迷惑，茫然度日，无所适从，空度人生！因此发心将听闻、阅读到的佛法精彩片断编辑在一起，以使有缘之人能不费太多时间了解佛教、认识佛教，多一些对人生的思考、对自我的反省，最终找到心灵的归宿。

本书主要摘自：
《净土三经》
《观经四帖疏》善导大师撰
《净宗要义》慧净法师编述
《念佛感应录》慧净法师编述

《决定往生集》净宗法师编订
《净土宗义的探讨》净宗法师撰述
《西藏生死书》索甲仁波切撰
《生与死——佛教轮回说》陈兵居士撰

另外，小部分文字摘自黄念祖居士的《心声录》、圣严法师的《正信的佛教》、南亭法师的《六道轮回的问题》、木津无庵的《佛教圣典》、于凌波居士的《向知识分子介绍佛教》、徐恒志居士的《学佛是怎么一回事》以及《法音》所刊魏磊居士的文章等，那则濒死经验摘自赵蔚扬博士的《神秘的生命灵光》。

有少许文字是自己添加的，作为承上启下之用。

希望这本书能为您的心灵带来永恒的安宁与喜乐。

佛恩居士谨序

二○○三年五月十二日

第一章认识生命

人类一开始便陷入了智慧与愚昧矛盾冲突的困扰中。无限的未知领域，如同宇宙空间那隐藏着无穷奥秘的黑暗，紧紧包围着人类，无论文明如何进步，人类总有解不完的宇宙之谜。

在所有的宇宙之谜中，最难解、最恼人、对个人和社会最急迫的，是关于人类自身之谜：

「我是谁？人生的目的是什么？安心立命之处何在？」「人一死，是永灭，还是有来生后世？」「如果人死后不再继续某种『生活』，那么生前的善恶还有多少意义？」「如果有生之前、死之后的世界，那么生从何来，死向何去？」……一、生死与无常对生死问题的解答，关系到每个人最切身、最根本的利益，因为我们生下来注定要死亡，在死亡面前，世间的一切幸福和欢乐都成为虚饰。当我们静下心来关注这一事实的时候，我们的人生似乎陷入无底的黑暗之中。

我们在此世间一切的恐惧都源自对死亡的恐惧，所有的人，无论他承认与否，都必然对此怀有直觉，从面对危险时的不安全感，到怕墓地、怕尸体的心理，每个人不难体察自己意识深处盘踞着对死亡的畏惧。古今中外不少哲人都曾指出：死亡恐惧是人类普遍存在的、永恒的、基本的焦虑。

为什么我们会生活在死亡的恐惧中呢？因为我们的本能欲望是要活着，而死亡终将结束我们所熟悉的一切，死亡到来时，我们将被投入一无所知的深渊里。也许还有更可怕的事情：我们会不知道自己到底是谁！平时我们执着自己特殊的、独立的身份：我的姓名、我的地位、我的生平、我的家人、我的朋友、我的工作、我的财产、我的知识、我的技能……我们把安全建立在这些脆弱而短暂的支持之上，然而，死亡顷刻间就将所有的一切一扫而光，我们所面对的，将只是赤裸裸的自己，一个自己也不认识的人，一个令自己焦躁的陌生人——平时我们总以无聊的喧闹和琐碎的杂务来填满每一时刻，以保证我们不会单独面对这位陌生人。

原来，我们生活在一个虚拟的身份之下，一个浪漫的童话世界里。被激情所陶醉，我们太过着迷建造房子的快感，竟然把生活的房子建在沙上！

我们细心包装自己，尽量把每一件事情都维持得安全可靠，为此，我们花费了一生的心血，直到有一天，重病或灾难将我们惊醒，即将来临的死亡粉碎了我们的幻想，并把我们逐出隐藏的地方。

一般人的心态是享受人生，尽量忘记死。

然而，死却不会忘记我们，且会突然袭击我们。

或许有人说：「人人都会死，死不是什么大不了的事，死最自然不过了，我不会有什么问题。」从远处眺望死而说死不可怕，正如在动物园眺望笼中的老虎，因为它不会加害我们。可是，如果我们在山中突然碰到老虎，那会是什么样的情景？

即将真正面临自己的死，犹如在山中突然碰到老虎一样，只一见，便双脚瘫软了。

当今世界，自然灾害、战争、盗贼、车祸以及各种顽症比比皆是，我们每天都能听到死亡的消息。

释迦牟尼佛告诉我们：

人命在呼吸间。

意思是说：人的生命是短促的、脆弱的，一气不来，便属隔世。

这就是佛在经中一再提到的「无常」。

二、死后的世界

我们生下来便踏上了向死亡行进的路途，陷入与自然、社会的种种矛盾冲突中，急匆匆追名逐利，最后精疲力尽而不见有何成就，眼前危机重重，未来也不知何去何从，心跟着形体的变化而不居，这样日复一日，胡里胡涂地度过每一天。

不少人意识到自己的迷惘，开始探索来生的可能性，试图了解生命的整体意义。

的确，如果我们真的就像自己所说得那么务实，为什么不严肃地反问自己：我真实的未来到底在哪里？

关于死后有无续存的问题，尽管大多数人回避它、不承认思考过它，它也必然在我们的潜意识中萦绕。对这个问题的解答，要比生活状况的改善、科学技术的发展等现实问题更为现实、更为重要，因为它是我们决定人生态度、人生目标，建立人生观、价值观的基石。

自古以来，对生死之谜的解答，主要由各种宗教来提供。作为人类伟大的精神传统，所有的宗教都清楚地告诉我们：死亡并非终点。

宗教在揭示生命真相的同时，唤醒人们对未来世的憧憬，赋予生活神圣、终极的意义。

然而，尽管有这么多宗教教义，现代社会仍是一片精神沙漠。随着自然科学的突飞猛进，宇宙之谜一个个被揭开，天文学、生物学、生理学等新知识的普及，使不少人相信人类的生死之谜已被揭破，于是，宗教贬值，信仰转移于科学与金钱，确认死后永灭的人越来越多。

其实，只要冷静考察自然科学对人类自身认识的程度，便无理由妄称生死之谜已被揭破，无理由对死后续存与否的问题做出决断，「人死永灭」仍然只是一句尚不究竟的哲学推论，确认其为真理，与基督教徒确认灵魂不灭为真理一样，具有信仰主义的性质，无充足理由奉为科学结论。近代、现代的科学巨匠几乎无不承认科学对人类自身认识的肤浅，他们对死后有无续存的问题一直持审慎态度。

最具挑战性的，是古藉记载、民间流传的一些与生死、「灵魂」有关的趣闻，诸如记忆前世、濒死体验、神识脱体等现象，类似的现象遍布世界、超越时域，并不因科学进步和人们不相信它而绝迹，总还是时有出现，似乎在向我们透露生死之谜的某种信息。

平生否定有死后的德国哲学家叔本华，在受临终之苦折磨的时候，叫着：「啊！上帝呀，我的上帝！」看护他的医生问道：「先生，在你的哲学中也有上帝吗？」「亲受痛苦的境遇，即使哲学上没有上帝，也束手无策。如果病能痊愈，我将从事完全不同的研究。」他这样说着而死去。

法国着名的无神论者华帝尔，临终时痛苦地挣扎着，最后凝视一处说：「瞧！那边有恶魔，要来带我。啊！看到地狱了，好恐怖啊！谁啊！救救我吧！」这样绝望地叫着死去。

做恶众生往往认为「死是痛苦的结束」、「没有死后的世界」，但临终时，心中的黑暗扩大，必能看到黑暗的彼处有地狱之火，先前那种逞强的心顿时被一吹而散，口中还会发出凄厉的惨叫。

三、面对死亡

死亡是个大迷雾，因为我们不知道什么时候死，不知道死后会怎样，但有一点可以确定：在地球的任何地方，死神都能找到我们。

对于死亡，我们在犯同一个错误：我们会觉得死亡离我们很遥远。然而，我们不是经常听到别人突然去世的消息吗？他们像我们一样，视生命为理所当然的事。

实际上，我们的身体有可能突然垮下去而不能运转，我们甚至不必生病也会死。

我们以不知何时会死为借口，来延迟对死亡的正视。然而，我们越是不愿正视，就越对它无知，恐惧的阴影就越萦绕脑际。

如果想挣脱死亡的宰制，绝不能采取回避的方式，拒绝死亡的结果，将毁掉我们这一生和未来的生生世世，我们将受困于终将一死的自己，永远被紧缚在妄想的境界，不由自主地生生死死。

大多数人只是在临终那一刻才会珍惜生命，这是多么令人悲伤的事情啊！那些相信他们有充足时间的人，临终那一刻才准备死亡，然后他们懊恼不已，这不是已经太晚了吗？

就在当下，我们需要清醒一下，严肃地问自己：「如果我今晚就死去，那该怎么办？」面对死亡的压迫，人们自古就进行着各种形式的抗争，诸如：「肉体虽死，灵魂不灭」的观念，永生于天国的神教信仰，长生不老的追求，家族的传宗接代以及立功、立德、立言而留芳百世，期待精神的永垂不朽，乃至于「生则乐生，死则安死」的自然主义达观态度，还有「及时行乐」的享乐主义逃避策略等等，虽然方法各异，其实质都是反抗死亡的威胁。

现代科学的发展，使人类充满了以自己的理性揭破所有宇宙之谜的信心，生前死后的问题从表面上看已不被科学和多数人所关注，似乎已被解决或被视为无关紧要、滞碍社会进步的玄虚问题，但从一些人类学家的眼光来看，通过科技途径力作征服自然的英雄，还是一种出于潜意识深处的对死亡的恐惧而采取的抗拒死亡命运的「移情」手段。科学从物质方面对人类自身的研究从细胞深入到了基因，蛋白质合成、无性繁殖、试管婴儿、器官移植、克隆技术等现代成果，实际上无不是对生死之谜的破解。西方一些人类学家、心理学家认为：人类的一切文化活动，实质上都是为逃避死亡的宿命，都是用以战胜死亡威胁的抗争。

在世界各地，很多国家设立专门机构，从事生命轮回、濒死经验等现象的研究，并把它们列入心灵学、超心理学等研究课题。研究者注意到：接近死亡，可以带来真正的觉醒和生命观的改变。经历濒死经验的人，对死亡的恐惧会降低，能比较谦卑地接受死亡；追求物质的兴趣会减

低，更加相信生命的精神层面；相信死亡是生命过程的延伸，也容易接受来世的信仰。

在日常生活中，我们可能会碰到亲朋或邻人亡故，这极易触发我们对钟爱自己的长辈终将死去的忧虑，由此联想到自己亦将必死，进而引向对于人生意义的思考。
事实上，能够从内心深处体会无常的真义，是觉悟人生、寻求解脱的第一步。

依据佛陀的智慧，我们可以利用生命来为死亡未雨绸缪，不必等到受绝症的冲击时才去观察我们的人生，也不必等到死亡来临时还茫茫然然面对未知。此时此地我们就开始寻找生命的意义，心平气和地把每一秒钟当成改变命运和准备死亡的契机，从正面跟死亡接手，揭开死亡的神秘面纱，熟悉它，随时想到它，正如一位法师所说的那样：既然不知死亡在哪儿等着我们，那就让我们处处等待死亡。

乔达弥是生活在佛陀时代的富家少妇，她的儿子一岁左右就病逝了，她伤心欲绝，抱着小尸体在街上奔走，碰到人就问是否有人可以让她儿子复活。有些人不理会她，有些人认为她发疯了。最后，一位智者告诉她，世界上只有佛陀一人能够为她实行奇迹。
她就去找佛陀，把儿子的尸体放在佛陀面前，说出整个过程。

佛陀慈悲地听着，然后轻声说：「若要医治这孩子，需要芥子，你到城中要四五粒回来。不过，这种芥子一定得向没有死过亲人的人家去要。」乔达弥立刻动身往城里去。她对第一户人家说：「佛陀要我向一户没有死过亲人的人家拿回芥子。」「我们家已经有好多人过世了。」那人回答。她又走向第二家，得到的是同样的回答。她又走向第三家、第四家，向全城的人家去要芥子。
最后她终于发现：佛陀的要求是无法办到的。
她犹如从梦中觉醒，把孩子的尸体抱到墓地，做最后的道别，然后回到佛陀那儿。
「你带回芥子了吗？」佛陀问道。

「没有。」她说，「我开始了解您的教法，悲伤让我盲目，我以为只有我一个人受到死亡的折磨。」佛陀问：「你为什么又回来呢？」乔达弥回答：「请您开示死亡和死后的真相，我身上是否有什么东西是不死的？」佛陀开始对她开示：「如果你想了解生死的真义，就必须经常如此反省：宇宙间只有一个永不改变的法则，那就是一切都在改变，一切都是无常。你儿子的死，帮助你了解我们所处的轮回世界是无法忍受的苦海。脱离生死轮回的方法只有一个，那就是解脱之道。」乔达弥顶礼佛足，终其一生追随佛陀。
看见他人死
我心热似火
不是热他人
看看轮到我
第二章人生实相
佛经中有一段譬喻，向我们开示人生是什么：

在一个寂寞的秋日黄昏，无尽广阔的荒野中，有一位旅人步履蹒跚地赶着路。突然，旅人发现薄暗的野道中散落着一块块白白的东西，定睛一看，原来是人的白骨。

旅人正在疑惑之际，忽然从前方传来惊人的咆哮声，一只老虎紧逼而来。看到老虎，旅人顿时明白了白骨的原因，立刻向来时的道路拔腿逃跑。
但显然是迷失了方向，旅人竟跑到断崖绝壁之上，他看来是毫无办法了。

幸好崖上有一棵松树，并且从树枝上垂下一条藤蔓，伸向崖底。于是，旅人便毫不犹豫，抓着藤蔓垂下去，可谓九死一生。
老虎见好不容易即将入口的食物居然逃离，懊恼万分，在崖上狂吼着。

好感谢啊！幸亏这藤蔓的庇护，终于救了宝贵的一命，旅人暂时安心了。但是，当他朝脚下一看时，不禁「啊」了一声，原来，脚下竟然是波涛汹涌、底不可测的深海！海面上怒浪澎湃，在那波浪间还有三条毒龙，它们正张开大嘴等待着他的堕落。旅人不知不觉全身战栗起来。

但更恐怖的是，在赖以生存的藤蔓的根接处，出现了一白、一黑两只老鼠，它们正在交互地啃着藤蔓！
旅人拚命地摇动藤蔓，想赶走老鼠，可是老鼠一点儿也没有逃开的意思。

在旅人摇动藤蔓时，树枝上的蜂巢滴下蜂蜜，旅人将蜂蜜舔到嘴里：「多么令人陶醉啊！」他竟然忘记了自己正身处恐怖境地。
一、孤独的心灵
这段譬喻意味着什么呢?
释迦牟尼佛开示这愚痴的旅人之相，便是指我们的人生实相。
旅人：这旅人即是指我们自己。
荒野：无尽而寂寞的荒野是譬喻我们无尽寂寞的人生。
我们从生下来时，就成为这旅人而作人生之旅了。
既是旅人，应知目的地。如今，我们是以何目的而出生到这人间来的呢?
如若不知，则不能不说就和这愚痴的旅人一样了。
秋天的黄昏：秋天的黄昏是譬喻人生的孤寂感。

何故我们的人生就像秋天的孤寂？因为我们是孤独一人来世间旅行，虽说有亲属、朋友、同事，但并不能互相倾吐心中的一切，我们找不到真正彼此理解的心灵之友，即使是夫妇，也未必能互相理解心中之事。

人生的孤寂，原因就在这心灵的孤独。难道你未曾有过孤独的感伤吗？

白骨：路边的白骨是指在我们人生的旅途中，所见亲属、朋友等的死亡。

我们活到现在，应该看到很多白骨，我们有何想法？有何感触？难道我们一点也没有注意到紧逼而来的「无常之虎」吗？

老虎：饥饿的老虎所譬喻的即是我们自己的死亡。

此世间的一切事物都是无常的，因此，我们非死不可。

死，对我们来说是最恐怖的事，所以释迦牟尼佛以恐怖的老虎作譬喻。

现在，这无常之虎猛然向我们逼来。

但由于我们感觉它太恐怖了、太不吉利了，平时根本不想去思考这个问题。

作为旅人的我们，本能地与死亡抗争，一有病就到医院，以药物跟死亡搏斗。但是，死亡似乎是不可逾越的，我们终将败在死亡手中。

我们看到佛教经常提到死亡的事，心里可能会感到阴森森的，甚至产生厌恶之感。其实这是我们对佛教完全误解了。

我们平生虽然忘记死、逃避死，但是，死必然会到来。所以，这种心态并不能解决死的问题。

唯有与死正面对决，并最终找到问题的答案，才能得到绝对的幸福。

因为这个原因，佛教才提到死的事。

二、脆弱的生命

松树：崖顶的松树是指金钱、财产、名誉、地位等等。

这些东西即使再多，在死亡的面前也仍是无力的。像那样有着辉煌成就的秦始皇、汉高祖，在其临终时也不免感到「啊！人生犹如梦中之梦」而寂寞地死去。

我们现在能握着金钱、财产、名誉、地位等而含笑地迎接死亡吗？

那是不可能的，因为濒临死亡时，一物也带不走。

藤蔓：藤蔓所譬喻的是「还不会，还不会，我还不会死」的那种心情，我们以为还有二十年、三十年的寿命可依恃。

但即使我们还有二十年、三十年的寿命，那又会怎样呢？想想便知：已过去的二十年、三十年，也不过是「啊」的一声之间便如梦幻般地消逝了。

以后的日子同样是「啊」的一声之间便会过去的！

老鼠：交互啃食着藤蔓的白老鼠和黑老鼠是指白天和晚上。

白老鼠和黑老鼠在一刻不休地缩短着我们的寿命。所谓：活了今天一天，便是死了今天一天。无论在我们忙碌的时候，还是在我们休息的时候，时钟总在一如既往地为我们的生命进行着倒计时。

最终，藤蔓必定要被咬断，那便是「死」。

三、后生一大事

人生谁都是过客，
相守百年也是梦。
世上万般带不去，
一双空手见阎罗。

作为旅人的我们，此时唯有堕入深不见底的毒龙深海。因为，在我们死后，必定有「后生一大事」。

深海：深海所譬喻的便是「地狱」。堕入地狱，必须承受「八万劫中大苦恼」。这件事情便称为「后生一大事」。

一堕地狱八万劫，（劫：极久远的时间）

再得人身复几时？

毒龙：三条毒龙分别指我们心中的贪欲、瞋怒、愚痴。产生地狱之苦的是这三条毒龙。

由于贪欲之故，在我们心中不知累积了多少对非份之财、色、名、利怀有居心的杀、盗、淫之罪。

由于瞋怒之故，在我们心中不知累积了多少对同事、对同行，乃至对朋友、对亲人「愿他快死」的心杀之罪。

由于愚痴之故，在我们心中不知累积了多少对自己不幸的愤懑、对他人幸福的嫉妒之罪。

我们的心是恐怖之心。

善因善果、恶因恶果、自因自果的因果法则是不会有丝毫差错的。

由自己所不断造作的罪恶所生出的地狱，最后还是由自己堕入。

教我们解决此后生大事的便是佛教。

但作为旅人的我们，忘记了逼在足下的后生大事，此心完全被蜂蜜所夺。
蜂蜜：蜂蜜是指人的五欲——财欲、色欲、名誉欲、食欲、睡眠欲。
一天之中，我们不断所想、不断所求的无非是为了这五欲的满足。
然而，不断地舔着蜂蜜，不知不觉地堕下去，岂不是太愚痴了吗？
我们能肯定自己不是这样的旅人吗？
释迦牟尼佛在此开示我们人生的真实之相，并且向我们说明解决之道。
来吧！莫让死看到我们的背后，从正面跟它对决！
唯有解决死，才能真正得到人生绝对的幸福。
认识佛教通往幸福之门的是我们自己啊！
人生难得今已得，
佛法难闻今已闻。
此身不向今生度，
更待何生度此身！

一只狐狸看到葡萄园里结满了果实，想到园中美餐一顿，可是它太胖了，钻不进栅栏，于是，三天三夜不饮不食，使身体消瘦下去。

它终于钻进去了！饱餐一顿，心满意足，可是，当它要离开的时候，又钻不出来了，无奈，它只好故技重演，三天三夜不饮不食。
结果，它出来的时候，肚子还是跟进去时一样。

人生何尝不是如此？赤裸裸地诞生，最后又孑然而去，没有人能带走自己一生苦苦经营的财富与盛名。
百年三万六千五百日
其实不过弹指一挥间
第三章娑婆世界
从空间上看，宇宙是没有边际的。
从时间上看，宇宙是前前无始、后后无终的。

佛将银河系称为一个「小世界」，一千个小世界组成一个「小千世界」，一千个小千世界组成一个「中千世界」，一千个中千世界组成一个「大千世界」，人们常将「大千世界」称作「三千大千世界」。

宇宙由无数个大千世界组成，所有的大千世界都在成、住、坏、空的过程当中迁流变幻、循环不息，没有片刻的静止。
每个大千世界过去、现在、未来时时有佛出世，教化着那里的众生。
我们所在的大千世界称做「娑婆世界」。
一、物质的泛滥

西方十六世纪以来的科技革命，使宗教信仰普遍淡化，宗教失去了几千年来独宰人心的力量，科学代之而起，成为左右一切的新权威，人类认识的主攻方向转为通过以观察、分析、比较、归纳、实验等整理感性材料的精密科学方法，从物质方面穷研宇宙，力图征服自然，以增加物质财富。正因如此，人类的社会活动无不是以物质利益为目的，人与人、民族与民族、国家与国家为了争夺有限的资源，以自己的利益为中心，缩成各自的圈子，彼此不容，争斗不止，世界充满血腥气息。

然而，我们不得不承认，几百年来，在科学技术武装之下的人类可谓节节获胜、战果辉煌：生产力得到飞速发展，生活水平得到显着改善，人类似乎已经摆脱了自然的威逼。这使人们一改历来对自然力量的敬畏姿态，而成了自然的主人、改造自然的能者。于是，人们开始惊叹战胜自然的伟大壮举，到处都是对物质文明的赞美之声。有识之士呼吁保护环境，提醒人们「地球只有一个！」但人们陶醉在喜悦的气氛当中，不喜欢这些危机意识。终于，在短短的几十年之后，大气、水、土壤等人类赖以生存的资源遭到严重破坏，大片绿洲变成沙漠，大量物种濒临灭绝，近年来，与环境污染相关的疯牛病、二恶英等给欧洲及世界带来恐慌。

在这个一切被经济利益所驱动的时代，速成和高效成为时尚，人为的因素渗透到一切领域，为我们的生存带来了隐患。化肥、农药、色素、防腐剂、生长激素、工业废料越来越多地注入我们的食物中，毒化着我们的身体。

对医疗手段的过分依赖，又使我们逐步丧失了先天的机体调节能力。二十世纪八十年代，医学界曾乐观地宣布：人类将在二十一世纪之前彻底消灭传染病。然而，事态的发展完全出乎人们的预料，据医学资料统计，迄今为止，各类病毒对所有的抗生素均有产生抗体的纪录，而且，病毒基因的变异速度日益加快，这意味着将来的某一天，炎症将可能无药可治。更令人担忧的是，古老的瘟疫，如霍乱、白喉、鼠疫、登革热等死灰复燃，新的瘟神，如艾滋病、莱姆病、军团病、汉塔病、拉沙热、怖露厉等在世界各地像狂风暴雨般向人类袭来。
二、精神的荒芜

现代社会迷恋财富、权力和年轻的激情，提倡机伶而非智慧，颂扬人类才智中最为肤浅、粗糙和最没有用的层面。现代文明利用一切媒体，从每一个角度袭击我们，在我们周围建立起无法攻破的沉溺环境，声称尊崇生命，实际上是让生命贫瘠得毫无意义可言，虽然不停地喊着让我

们幸福，但实际上却阻碍了通往真正喜悦的泉源，物质利益的诱惑和无处不在的竞争让我们失去了内心的安宁，我们拚命地贪求、执着，沉溺于物欲的陷阱，贪婪的心越来越难以满足，最终沦为金钱的奴隶，完全变成消费机器。迷惑在虚假的希望和野心中，我们梦想着成功的快乐，但实际上，冷酷的现实使我们日益被骄慢、怨恨、嫉妒、恐惧、纷乱、空虚、焦虑的情绪所吞噬。尽管倦意不分白天黑夜地缠绕着我们，但我们还是执着地追赶着现代化的节奏，生活不再幽雅、恬静。白天我们用一种伪装的洒脱和自信向人们展示一个「完美」的自己，但晚间独处的时候，我们的内心却经常是黑暗和烦恼不堪的。

我们一向耽于往外求取，以至于无法细心观察自己的内心世界，无法接触到自己的内心生命。我们回避精神世界的深层涵义，否定具有永恒、神圣意义的每个观念，我们所受的教育几乎都在告诉我们：除了五官所能认知的世界之外，一切都是不真实的。

幻想与现实的差距使很多人迷失了方向，成为文明社会的叛逆者。在世界各地，吸毒、酗酒、色情、暴力、诈骗、青少年犯罪成为严重的社会问题，报纸对各类事件的报道越来越多。我们感慨世风日下，我们痛恨人心叵测，我们用怀疑的目光审视着周围的人，不断加固着心理防线。我们不感期待别人的帮助，也没有精力帮助别人，只要不被人所害就很满足了。

我们如同匍匐在无边无际的沙漠里，几乎饥渴而死，现代文明所给我们的，却是一杯盐水，让我们变得更饥渴。我们的心彻底混乱掉了，我们甚至不相信真理确实存在。我们被各种各样的感觉所迷惑，因此无止尽地迷失在轮回流转中。

三、诸受皆苦

一个人诞生，烦恼跟着一起诞生。在这苦多乐少的世界里，在这变幻无常的世事中，荣华景象犹如梦幻，痛苦和烦恼伴随着短暂的欢乐而出现。

释迦牟尼佛称这个世界是「娑婆世界」，「娑婆」是「堪忍」的意思，就是说：这个世界的苦难令人无法忍受，可是众生偏偏执着不舍。

佛又将此时的娑婆世界称为「五浊恶世」，说我们这个世界灾难频繁、邪恶猖獗、迷信泛滥、烦恼炽盛、生命短促。

生活在这个世界中，我们妄图拥有永恒的快乐，时时处处爱惜自我：贪财为了受用，贪色为了快乐，贪名为了荣耀，贪吃为了滋养，贪睡为了安逸。但是，这个身体就像一个肥皂泡，任凭怎样去保养它，也终难保全，而财、色、名、食、睡这五欲之乐，犹如手搔疥疮，正搔之时痒得快活，搔过之后痛苦即至。佛经中说，贪求爱欲而不知足者，有如举着火把逆风而行，必然会烧到自己。经中还有一个比喻：贪恋世间财色，如同无知小儿贪吃刀锋之蜜，不足一餐之美，却有割舌之患。

由于万物生灭无常的本性，轮回过程中的生老病死苦、求不得苦、爱别离苦、怨憎会苦、烦恼炽盛苦等等诸苦，确是生命中的根本缺憾。

所以，如实认知宇宙和生命的奥秘，掌握超越生死轮回之道，变生死流转、诸苦交攻的不圆满生命为永恒幸福、绝对自由的圆满生命，是人生的奋斗目标和终极归宿。

然而，众生无视无常的存在，沉沦于生死的境界当中，哪里有超越和解脱的智慧？身在苦中，我们只会长叹一声：「哎，听天由命吧！」仔细捉摸，这样一句平常的轻叹，似乎潜藏着我们心灵深处某种特别的东西，朦胧之中，我们或许相信宇宙间有更高智慧，或有公平主宰，但是因为世事的纠缠，我们内心亟待解决的问题，却一再搁置下来。

有一家人，过着平静的生活。一天，突然有位衣着华丽的美人来访。主人问道：「您是那一位？」美人回答说：「我是给予人们富贵的财神。」主人很高兴地将她请进屋里，殷勤地款待她。

这时，敲门声又响起来了。主人看时，却是一位衣衫褴褛的丑女人，她说：「我是使人贫穷的瘟神。」主人十分惊恐，想把她赶走。丑女人告诉他：「刚才来的财神是我的姐姐，我们姐妹从未分开过。如果把我赶走，姐姐也会离开的。」果然，她走了之后，美丽的财神也消失了。

有生就有死，有幸福就有灾祸，人们只知道追求快乐，不知道快乐的背后隐藏着痛苦。

第四章认识佛教

人能生存在这个世界着实不易。生活压力无处不在，灾难打击不期而至，我心的堕落令自己厌烦，然而似乎又不得不随波逐流。「难道就这样一直到老？能否摆脱苦恼？如何找到光明？……」这些疑问促使我们去揭示命运、出离痛苦、超越自我。

当我们在这个浊染的世间，试图寻觅一方洁净的精神家园时，我们最终会走近佛教，尽管险阻重重。

一、佛陀出世

很久很久以前，迦叶佛在地球上教化众生。有一位生生世世一直在追求真理的护明菩萨，他悲天悯人，刻苦精进，经过漫长时劫的修行，功德即将圆满。

菩萨观察人间生老病死，诸苦逼迫，众生造种种恶业，受种种恶果，无法解脱，就发大誓愿，下生人间，向众生示现成佛之道。

菩萨投生到迦毗罗卫国，取名乔达摩?悉达多，父亲是净饭王，母亲是摩耶王后。悉达多太子生长在王宫，享尽人间快乐。

长大后的太子观察众生的生老病死，感叹世间苦痛，起慈悲之心，经常于树下结坐冥思，试图解开生死的玄妙。

为了寻求解除苦恼的方法，太子于十九岁时悄然离开王宫，出家求道。

太子首先参访当时最杰出的精神导师们，并掌握了他们的教义和修法，但他发现这些教义无法引导他达到究竟解脱。最后，他决意凭借内力，自求解脱。

悉达多太子来到伽耶城外尼连禅河边，示现勤苦精进之行。他独自在树下结跏趺坐，端身正念，勤苦修行。六年之后，太子年已三十，功德将满，大道将成。

一日，太子来到一棵枝叶茂盛的菩提树下，面向东方，结吉祥草为座，发大誓愿：「不证菩提，不起此座！」太子于菩提座上出入禅定，圆证神通，降伏魔怨，放大光明，目睹明星，豁然大悟，彻证无上正等正觉，成为自觉、觉他、觉行圆满的佛陀。

从此以后，太子就以释迦牟尼佛、世尊、如来、天人师等十种尊号闻名于世。

世尊观察十方世界，喟然慨叹：

奇哉，奇哉！

一切众生皆具如来智慧德相，

唯以妄想执着，不能证得。

意思是：世间一切生命，本来都具有大觉大悟的能力，都具有佛的智慧与功德，只是因为多生以来的迷惑困扰，抱持自己的想法不放，所以不能亲身证得。

世尊的开示道破了宇宙的玄妙，也道尽了宇宙的玄妙，这是十方如来的心髓，是一切佛法的源泉，一切经论、一切法门莫不以此为根本，莫不由此推演而成。

世尊共说法四十九年，难以计数的众生因听闻了他的教诲而从苦恼中解脱出来，获得永久的快乐。

世尊在八十岁时，观世间度缘已尽，教化之事已毕，就舍弃肉身，在拘尸那城外的双树林中涅盘，回到原来不生不灭、永恒、快乐、寂静的境界。

二、一代时教

佛教自世尊创始以来，历经两千五百多年，一直影响着东方人的精神生活，它涉及哲学、科学、文学、艺术、教育学、心理学、伦理道德等诸多方面，对中国文化产生了深远的影响。我们所熟知的古典名着（比如《西游记》、《红楼梦》等），无一不是植根于佛教土壤；「不可思议」、「皆大欢喜」等很多常用词汇都源自佛教典藉；做为幸福吉祥的象征，很多家庭都供奉观世音菩萨；进入寺院，尽管人们不一定信仰佛教，但都会做庄严的礼拜。

然而，我们并不一定真正了解佛教。我们会想：烧香拜佛不就是为了祈求平安吗？信佛不就是为了有个精神寄托吗？佛所说的那些不可思议的事情，我们没必要反对它，仅此而已……。总之，很少有人想真正加入佛教的行列，因为在我们熟知的佛教人物中，正像文学作品里所刻画的那样，如唐僧的懦弱迂腐，又如法海的不近人情，还有，贾宝玉因家道败落才遁入空门……。

《现代汉语词典》对「宗教」一词作了这样的解释：「一种社会意识形态，是对客观世界的一种虚幻、歪曲的反映，要求人们信仰上帝、神道、精灵、因果报应等，把希望寄托于所谓天国或来世，从精神上解除人们的武装。在阶级社会里，剥削阶级利用它来麻醉人民，以维护其统治。」所有这些，使我们这一代人对佛教产生了负面印象：消极、愚昧、另类、不合时宜。

当学佛的人突破种种成见，庆幸自己由迷入悟，并热心向朋友们宣说的时候，一些朋友却以为他们误入歧途，走到了消极逃世的极端。如果问这些朋友对佛教究竟了解多少的时候，他们也许说不出所以然来，但他们肯定有很多见解，比如：

「在科技发达的今天，提倡佛教是一种落伍的迷信思想，只有那些悲观逃世的人才遁入空门。」「佛教宣扬唯心主义，大谈玄妙高深的理论，不能与实际人生相结合，空谈无补。」「好人没得好报，恶人却福寿双全，所以因果规律并不可信，其实质就是宿命论，无非是劝人为善而已。」「人死如灯灭，一了百了，不可能有轮回，不可能有天堂、地狱，不可能有极乐世界。而且生前死后都是渺茫之事，享受现实人生才是最重要的。」在这些说法当中，人们对佛教误解最深的莫过于「迷信」二字。

世人迷信的对象大多是神只，又因为佛教并不否认神只的存在，这很自然地使「佛教迷信」几乎成为定论。

佛告诉我们，宇宙间一切事物的发生、发展和变化都遵循着一定的自然法则，这便是因缘生法：一切事物必须由适当的因（内在的因素）配合适当的缘（外在的条件），才能出现种种不同的形态，进而在不同的时间与空间里发展、变化乃至消亡，缘聚则生，缘散则灭，任何一种事物都和它周围的事物相互联系、相互影响、相互依存，不可能脱离整体而独存。宇宙间的一切万物皆是众生的共业所感，绝不是由所谓全知、全能的神所创造和主宰的。

佛还告诉我们，佛性人人皆有，在圣不增，在凡不减，只要依法修行，人人皆可成佛。佛没有任何权威性，也不主宰任何事情，佛只告诉我们解脱的方法。

世尊在住世的时候就告诫弟子不得迷信：「不得事余道，不得拜于天，不得祠神鬼，不得视吉良日。」佛教并不是否定神的存在，而是否定神的全能，只是把他们当做众生的一种而已。尔今，就连西方学术界也将佛教认定为无神论的信仰。爱因斯坦说：「如果有一个能够应付现代科学需求，又能与科学共依共存的宗教，那必定是佛教。」尼采说：「佛教是历史上惟一能真正实证的宗教。」佛教是世尊的言教。信仰佛教不是被佛主宰，而是以佛为导师、为榜样、为助缘，最终成为同样福德圆满、智慧圆满的佛。信仰佛教可以使我们破除迷惑，走上正途，对于这一点，只有真正入门的人才能有亲身体会。如果我们对佛法仅限于道听途说、一知半解便枉下结论，则无异于坐井观天。

佛法从世尊的大悲智海中流露出来，是在空却了对观察主体、被观察对像等的执着的情况下所证得的，因此，不因时间、空间的变化而有所变动。

佛法是为救拔一切众生的苦厄而建立的，它普遍适用于整个法界（宇宙），对任何一种众生都不存在丝毫偏见，人类见佛法为真实，动物见佛法同是真实；善人从佛法中成就，恶人同样能从佛法中解脱。

简单地说，佛法解说了下面这些内容：

一、宇宙万物如何生、如何灭。

二、生命如何变现、如何轮转。

三、众生苦恼的来源及如何彻底摆脱这些苦恼。

四、有无量的修行法门，可使众生灭去苦因、疾得乐果。

五、诸佛菩萨如何于恶世之中普度众生。

近几年，世界各地出现了不少似乎与佛教有关的教派、法门或功法，即所谓「附佛外道」，他们自称佛弟子，打着佛教的旗号，肆意歪曲教义，在很大程度上扰乱了人心，严重损害了佛教形象，对社会也没起到好的作用。很多善良的人，由于一时的心理需求，慌不择路，误入歧途，最终不能自拔。

所以，最起码，了解一下佛教也是对自己的一种保护。尤其是作为生活在东方佛教文化圈内的人，如果对佛教一无所知，实为一大憾事。

三、三藏典藉

世尊的弟子把他四十九年所宣讲的佛法记录下来，就是我们所见到的佛经。

佛教三藏教典博大精深，阐明宇宙万法的真谛，指示修行的正道。三藏是指经藏、律藏、论藏。经藏记载佛的言教，律藏即戒律，论藏是历代祖师大德的疏论。《中华大藏经》共有二万余卷，容量之大，足以让任何天才学者穷经皓首。

我们现在所看到的佛经是从梵文翻译过来的。中国的译经工作从东汉开始，到了隋唐时期，政府专门设立译场，人员多达数千，职位包括主译、证义、证文、书字、笔受、缀文、参译、刊定、润文、梵呗等，分别负责宣读、翻译、记录、校对、调理语法、润色辞句等工作，每一部经典在翻译过程中都几经考订，即使一音之微，也辨之至切。

从以上的介绍我们可以得出结论：我国古代的译经事业是极为严谨的，因此就保证了汉文佛经的质量。

四、佛教的传播

世尊应化之时，佛教流行于中印度恒河流域一带。

印度孔雀王朝时期，在连年征战中杀戮甚众的阿育王遇沙门说法，心生悔悟，归依佛教，广建寺塔，奉佛教为国教，并向境外大力推行，东至缅甸，南至斯里兰卡，西至叙利亚、埃及等地，使佛教逐渐成为世界性宗教。

佛教在亚洲，按传播路线可分为南传佛教和北传佛教。向南最先传入斯里兰卡，随后传入缅甸、泰国、柬埔寨、老挝等国；向北由帕米尔高原传入中国，随后传入朝鲜、日本、越南等国。南传佛教以小乘为主，北传佛教以大乘为主。

「乘」是运载的意思。小乘是指按照佛的言教修行，着眼于自身解脱的修行方法；大乘是指修菩萨行，致力于一切众生的解脱的修行方法。大乘可以比作以大船运载众生度过苦海、到达彼岸。

十九世纪末，西方世界开始对东方宗教发生兴趣，佛教在欧洲、美洲、大洋洲得到了广泛传播

。

在漫长的传播过程中，佛教完全以一种和平的方式赢得人心，总是以榜样的方式来传播，而不是强迫信仰。佛教的教义使现代医学、哲学、心理学、生态学等广泛领域受益匪浅，却并不强求享受这一精神财富的人们皈依佛门。

有一天，一只海蛙造访一只终生没有离开水井的老蛙。

「你是从哪里来的？」老井蛙问。

「来自大海。」海蛙回答。

「你的海有多大？」

「大得很。」

「你是说像我的井四分之一大？」

「大多了。」

「大多了？你是说像我的井二分之一大？」

「不！大多了。」

「像……我的井这么大？」

「不能相比。」

「绝不可能！我要亲自去看看。」

它们一起出发。

当老井蛙看到大海时，竟吓得脑袋爆炸。

我们把生命造作成黑暗狭小的笼子，却又把它当成整个宇宙。我们被关在这个笼子中，很少有人能够想象另一个面向的存在，很少有人初闻广大的佛法而不怀疑。

第五章佛法概要

一、三世因果

「三世」即过去、现在、未来；「因果」又称「业因果报」，「业」即行为。

如果想揭示众生千差万别的生存境界，研究推动生命进程的直接动力，必须先了解众生的行为，即佛所说的「业」。业，有时候看起来很细微，但却是众生生存境界的决定因素。

我们此生的习惯和遭遇，皆是过去业因的果报显现，而在承受果报的同时，又种下新的业。生命就是这种生灭流转、循环不息的业因与果报的相续。

1、业

「业」的意思是「造作」，即我们的一切身心活动，包括每作一件事（身业）、每说一句话（口业）、每动一个念头（意业）。

就行为的主体而论，业可分为个业（个人的业）、共业（家庭的业、国家的业、人类的业等）两种。众生如果有类似的业，他们四周将会有一个共同的世界景象，我们可称之为「业的景象」，譬如，人类有基本的共业，所以都生而为人，而人们生活在同一个国家、同一座城市甚至同一个家庭，这说明他们有更为相近的业。

不过，即使生长在同一个家庭，大家也都有各自的习性、思维方式和生活方式，因为每个人都有不同的成长经历，每个人都生活在自己独特的个人世界里，这就是如上所说的个业。

众生所认知的，是自己的业的景象，我们只能觉察自己的宇宙，而一只昆虫也许会把一块石头看成一座高山。

一位大富长者娶了四个太太。

大太太年老色衰，长者对她感情冷淡；最让长者欢心的是年轻娇美的四太太，长者对她体贴入微，两人总是形影不离。

无奈的是，巨大的财富并不能让长者逃脱死神和病魔的手掌，他终于一病不起。

临命终时，长者将四个太太叫到身边，问道：「我已经不行了，黄泉路上会很寂寞。你们谁愿意与我结伴而行？」四太太回答：「我还年轻，美好的人生正等着我去享受呢。」三太太回答：「我也还年轻，我可以改嫁。」二太太回答：「我只能略尽情谊，送你到坟地，因为家中有很多事情要处理，未成年的儿女还需要教育，我必须照顾他们。」大太太回答：「虽然你平日薄情寡义，我仍愿与你携手同行。」遂与长者相拥而逝。

世尊用这个比喻向我们开示：每个人的一生都拥有四个「太太」：

四太太：青春。我们拼了命也要留住青春，可它却像小鸟一样溜掉，永不回头。

三太太：财物。身外的一切财物终会「改嫁」他人，若要紧抓不放，必定徒劳无功。

二太太：亲友。当有一天我们跟这个世界说再见时，亲友也只能送我们到坟场，掉两滴伤感的眼泪，说几句安息的话，然后又要投身社会，为生活而忙碌。

大太太：业力。「万般带不去，惟有业随身。」一切的善恶种子将如实地投入来生。

2、因果律

我们身、口、意的一切行为，都将产生相应的结果，即使是最细微的一个念头，都孕育着它的后果，犹如微小的种子可以长成参天大树一般。随着业因的善恶性质和份量，必定有恰如其份的结果在后面。概括地说，善有善报，恶有恶报，「种瓜得瓜，种豆得豆」，同类相应，绝不

会有因无果、有果无因，也不会种善因得恶果、种恶因得善果。经言：
富贵者从布施中来。贫穷者从悭贪中来。
长寿者从慈悲中来。短命者从杀生中来。
……

业因果报的法则是不可避免、真实不虚的。我们只需回顾自己的生活，就能看清行为的后果：当我们恼怒或伤害别人时，就会留下痛苦的记忆和自我厌恶的阴影，这些记忆和阴影当下就成为业报的一部分，而且，将来某一天，我们必然会经验到自己的行为对别人所产生的影响以及在别人心中所生起的感觉——一切都将反弹到自己身上。

如果能够反省自己的行为，就会发现，我们一直重复着同样的模式：每当做错了事，就会导致痛苦，每当做对了事，就会产生快乐；每当伤害别人时，其实是在伤害自己，每当带给别人快乐时，就是在培育自己的快乐。

因果律还有另一特性：我们所种植的业力种子，不会因时间久远而枯萎。在我们承受果报之前，它的力量是不会消失的，正如佛经所言：
假使百千劫，所作业不亡；
因缘会遇时，果报还自受。
业因不一定马上呈现果报，但只要有适当的外部条件，它们终将成熟。

因果规律是客观存在的，并不是佛所规定或制造的，佛只不过把它揭示出来而已。不管信与不信，我们都生活于因果规律之中。

从前，有五个人在离城不远的树林里修行，其中一位老师父证得了神通，能知前生后世，他的弟子是一个七八岁的小沙弥。

那位老师父用宿命通得知小沙弥的寿命只有七天了，就慈悲地对小沙弥说：「你的双亲很想念你，你可以回去探望他们，七天之后再回来。」小沙弥高兴地辞别了师父。

小沙弥走到半路，突然下起了大雨，他看到雨水快要流进一个蚂蚁窝时，急忙用土把水堵住，使蚂蚁幸免于难。

第八天清晨，小沙弥回到师父那里。老师父见小沙弥平安地回来了，甚感惊奇，就入定观察，才知道小沙弥因救了蚂蚁而延长了寿命。
3、三世因果

任何事件都是许多业因成熟之后凝聚在一起的复杂集合体。通常，或许因为时间太久，在承受果报的时候，我们会忘记自己曾做了些什么而无法将因与果联系在一起，因此断定事情是偶然发生的；而当我们看到好人遭殃、恶人得福，就更容易对因果规律产生怀疑。这都是由于不明白因果贯通三世的道理。

我们的行为常常会延后呈现它的果报，甚至会延续到后世，因此，果报的显现分为现报（现生受报）、生报（来生受报）、后报（第三生乃至千百万年后受报）。古德说：「善恶到头终有报，只争来早与来迟。」为什么恶人会获福报呢？这是因为他过去生中培植了深厚的善根，现生又因缘成熟，所以享受福报，如果他今生不作恶事，福报就会更大。至于他今生所种的恶因，也绝不会自行消灭，将来因缘会遇时，必定要遭受应得的恶报。反之，善人遭受恶报，是由于他过去所造的罪业深重，现生正逢因缘成熟，所以先受恶报，如果他今生不行善，果报将会更重。

我们的生活状况，皆是过去业因的果报呈现；而我们现前身、口、意时时造作的业因，必然会牵引未来应受的果报，绝不会有丝毫的差错。佛说：「现在的你，是过去的你所造的；未来的你，是现在的你所造的。」即：
欲知前世因，今生受者是；
欲知来世果，今生作者是。

我们要想探索前世的因行，那么，观察当下的状况就可明了；而要想预见未来的前景，只要观察当下的行为就可知道。

由此可知，人生的苦乐、国家的贫富、世运的盛衰，都是由业力所招感，如佛所说：「自作自受，共作共受。」除了业因果报的理论之外，还有什么能够如此圆满地解释人与人之间的巨大差异呢？由于相同的共业，我们出生在同一个世界、同一个国家、同一座城市；而由于个业的差异，即使是生活在相同的环境里，我们还是有不同的性格、倾向、天赋和命运。

现代社会不接受三世因果的道理，如果有人谈来生果报，那便认为是妨碍社会进步。人们只看到眼前利益，想象只有这一生这么多了，认为今生的恶行会随着生命的结束而一笔勾销，因此疯狂追逐物质利益，完全不考虑行为后果。

更严重的是，这种可怕的影响力绝不止于个人层面，它影响着整个地球，产生了极具毁灭性的物质主义，人们的目光短浅到只注意今生，自私得足以毁灭未来。近代以来，紧跟在科技发展

、财富剧增后面的，是道德退化、环境污染。正如一位环保人士所说：「我们正在铲除、毒害、摧毁地球上的一切生命系统。我们正在透支我们的子孙无法偿付的支票，我们的作为好像我们就是地球上的最后一代。」【故事一】

释迦佛住世时，有一天，一个商人在路上不小心被牛触死了，牛的主人怕留下这头牛会给他带来更多的麻烦，就廉价将牛出卖了。

牛的新主人牵着牛回家，走到半路，到河边给牛饮水，哪知牛突然兽性大发，凶残地将新主人触死了。那人的家属知道此事后，勃然大怒，立刻将牛杀死，挑到集市上卖。

有一个农夫贪图便宜，买下了牛头，用绳子系着牛角担回家。半途中，因天气炎热，就坐在树底下休息，将牛头挂在树枝上。哪知正休息时，系牛头的绳子不知何故突然断裂，牛头从树上掉落下来，刚好砸在农夫的头上，可怜的农夫当场被砸死。

一头牛在一天之中竟然害死了三个人！全城的人都纷纷议论着这件不寻常的事，后来，消息传到了频婆娑罗王的耳中，他也觉得不可思议，就前去请教佛陀。

佛陀解释说：在过去世中，有三个商人，相约到外地做生意，为了省钱，决定不住旅馆，来到一位老妇人家借住，并约定付给老妇人租金。但到了第二天，这三个商人趁着老妇人外出时，竟偷偷溜走了。老妇人回家发觉了此事，非常愤怒，就追了上去，向他们索取租金。

三个商人见老妇人年老可欺，不仅赖帐不还，还用恶言侮辱他。老妇人对他们无可奈何，只得愤恨地诅咒他们：「你们这些无赖，欺负我年老孤单，以后一定会有报应的！今生我奈何不了你们，等来生我一定要你们以命来偿还！」那头凶牛，就是这老妇人的后世，而同日被牛触死的三个人，就是欺负老妇人的那三个商人。

【故事二】

释迦牟尼佛在只园精舍讲经说法时，附近住着一位大富长者。

长者刚刚为二十岁的独生儿子办完婚事，可是，结婚不到七天，儿子为了给爱妻摘花，爬到很高的树上，不小心摔了下来，失去了性命，全家人为此伤心哭泣。

佛陀怜悯长者一家，以「万法无常」的道理安慰他们。

长者请教佛陀：「我儿到底造了什么罪业，为什么这么早就夭折了？」佛陀告诉长者：「过去久远劫之前，有一个小孩拿着弓箭在林中游戏，他看见树上有一只鸟，想用箭射它。旁边的三个小孩就怂恿道：『假如你能射下这只鸟，才算真的英雄！』那小孩被美言所动，拉开弓箭，射杀了小鸟。三个小孩看了，不禁欢呼雀跃。

这三个小孩因为见杀随喜，所以历生常受丧子之痛。你就是其中的一位，另两位因宿世积福，一个生作天人，一个生作龙王。至于那个射杀小鸟的孩子，前世先作那位天人的儿子，中途夭折后转生人间，成为你的儿子，死后又投生为那位龙王的儿子，出生的当天就被金翅鸟吃掉了，而那只金翅鸟，就是以前被他所射中的小鸟所化生的。

现在，有三处在为这个儿子哭泣，一个是天人、一个是你、一个是龙王，你们同时在天界、人间、海中为失去爱子而伤心欲绝，这全是你们过去见杀生而随喜的缘故。你们的儿子也因为过去杀害无辜生命而常受夭折之报。业因果报真是如影随形、丝毫不差啊。」4、业果可转我们常说的「命运」，实际上就是业因果报。

我们的身体本身是由果报所生，所以叫「报身」。相貌的美丑、寿命的长短、前途的好坏等属于正报；物质生活的优劣、亲属的尊卑等属于依报，这些都是我们过去所种业因的果报显现，并不是外来的，全是自作自受。

因果规律活泼泼贯穿于一切事理，绝不是庸俗的宿命论。现在是过去的果，同时又是未来的因，业因既然随时变迁，果报自然也是随时转变。我们可以凭后天的努力或借助诸佛菩萨的大悲愿力来弥补先天的缺憾。依佛法修行，可转变乃至消灭已造业的恶报：

一、掌握因果法则，利用因果的「果须众缘」的定律，从过去的因，到现在的果，中间尚须具备许多外缘，若外缘不具备，果报便不能显现。如果远离恶缘，和集善缘，或另造强大的善因，则能阻碍恶果的出生，以此转移业报。

二、依佛法的智慧观察，究竟而言，业既然凭借众缘而生，本无自性，虽有而空，如同梦幻，当体无常，当体即空，空必能转。没有常一不变的造业者、受报者及业因、业果，这是业真实不受的本性。

三、业由心造，可由心转。业力虽大，但不及心力之大，心具有创造一切、消融一切的神奇能力。佛法提供了大量对治业障的方法：礼佛、供佛、拜忏、观空、塑画佛像、读诵经典等，对所犯过错深自忏悔，以实际行动证明已痛改前非。

四、历劫修行的诸佛菩萨，成就了消灭众生业报的巨大能力，众生可依一念的净信，以诸佛菩萨的加持为强大增上缘，转移、消除已作的恶业果报。《观经》说：至心称念「南无阿弥陀佛

」名号一声，灭八十亿劫生死重罪。

简而言之，已造之业可以转变，业力可以摆脱，这是佛法因果定律的真谛所在。知命、安命是消极的，掌握自己的未来、改变自己的命运才是积极的、有益的，我们完全可以决定自己的行为方式和动机。

从前，有一位证得圣果的罗汉，用自己的智慧救度了很多有缘?生。可是，他的母亲因?业力太重，堕入地狱，这位罗汉想尽办法也难以使她脱离苦海。

罗汉入定观察，发现一位拭父篡位的国王七天以后就要死去，死后堕落的地方刚好就是他母亲所在的地狱。

当晚，罗汉进入王宫，在墙壁上现出半个身体。国王见后很恐惧，拔刀就砍，刀却脱手掉在地上。国王意识到自己遇上了圣人，急忙叩头谢罪。

罗汉就问国王：「你是不是曾经杀父篡位？」

国王回答说：「是。」

罗汉对国王说：「你的命只剩七天了，死后会堕入地狱，今天我特地来告诉你这个消息。」国王甚感恐怖，哀求罗汉救他。罗汉说：「这七天中，假如你能专心念佛不间断，就可免这场灾难。」国王听从罗汉的话，一心念佛，一刻也不懈怠。

七天之后，国王的神识堕入地狱。骤见地狱之火，国王情不自禁念了一声「南无佛！」说也奇怪，刚念出佛号，炎热的地狱突然清凉下来，所有的刑具顿时化为乌有，那位罗汉的母亲、国王以及此间地狱的其它众生顿时得以脱离苦海。

众生的自因自果，感得地狱的苦难。但众生的因果毕竟虚妄，而佛陀的因果才是真实。当虚妄在没有碰到真实之前，虚妄还要永久地虚妄下去。现在，佛陀的真实来了，众生的虚妄就被斩断了。

打一个浅显的比喻：一块石头掉到海里，必然会直沈海底，这是石头本来的因果。可是，如果把它放在船上，它就不会沈下去，还可以从此岸运到彼岸。为什么？船的浮力因果超越了石头下堕的因果。

佛的因果是真实，众生的因果是虚幻，佛的因果必定能破众生的因果。

二、六道轮回

众生的存在是因果相续的无穷无尽的流转过程。人必有前生后世，死后必受生前行为的规定，轮回于迷惑世界之中，继续无常的生命。

1、心识不灭

心识，也可称之为性灵或神识，它通过我们的大脑、眼、耳、鼻、舌、身等感觉器官，感知外界事物、维持自身生命、作种种分别、取舍、认知、记忆、情感、思量、我执、存储业因等身心活动，并依据自我的心理趣向，做出善、恶或非善非恶的行为。心识不但给物质身体赋予了感情色彩，还不断地以心力执着着身体，维持着生命体的独特形态与结构。心是真正的生命之源，生命体要依赖它的显现与活动而成立。

生命从心识而来。当细胞离散、身体坏灭的时候，生命力却仍然存在，因为心识不会随身体的散灭而消失。不仅如此，构成身体的物质同样也没有亡失，从败坏的身体解放出来的物质，能以全新的组合形式营造出新的物体。

由此看来，身体的败坏并不代表生命的消亡，相反，却给生命带来更多的活动机会，因为生命可以摆脱原来衰弱不堪的旧身体，投向新的生命体。

在转生的过程中，根据各人此前的身、口、意行为，恶众生投入恶的境界，遭受自己所播种的苦难，善众生则转入善的境界，去开拓更丰富的生命内涵。

因此，死亡实际上是生命延续过程中不可缺少的一部分，死亡是生的开始，是生的本身。宇宙间一切正在生灭不停的心与物都是如此。

我们接受轮回观念，主要是以心识的连续为基础。人的意识来自何方？它不可能没有来处，现在心一定是过去心的连续。当我们探究现在心或现在意识的根源时，必然可以追溯到无穷无尽的层面，就像物质宇宙的根源一样，是无始的。因此，必然有持续不断的轮回，让心识连续地存在。

退休女工玛利亚的故事在美国流传很广，是典型的「处于生死之间」的经历。

一九七五年，当她到西雅图探望朋友的时候，不幸发作了心脏病，在治疗的过程中，突然病况转危，停止了呼吸。急救人员把她从死亡在线抢救回来以后，她把自己停止呼吸以后的奇怪经历告诉了社会工作者夏普女士。

玛利亚指着天花板说，她曾呆在那里看医疗人员抢救她。她详细准确地说出了房间里当时在场

的人，以及他们所站的位置，他们做过什么、讲过什么。

玛利亚后来飘到病房外面，在医院大楼附近飘移。有趣的是，她在大楼某处三楼窗台上，看见一只穿旧了的深蓝色网球鞋，左边小脚趾处已经磨损。她当时对这只鞋注视了一阵。

夏普女士是一位有过生死之间奇妙体验的有心人，听了玛利亚的陈述，决定马上去验证最后一个情节是否属实。她开始在医院大楼一间房一间房地搜寻，在三楼第四个房间里，她把脸贴在窗玻璃上往下看。她看见了那只鞋。深蓝色，陈旧，但看不出小脚趾那一边是否磨损，因为那一边是朝外的，只有从外面朝里才能看见。当她最终将那只鞋拿在手里时，发现玛利亚的描述完全是正确的。

玛利亚出院时，夏普女士得到了这只网球鞋以作纪念。

2、善与恶

既然众生的生存境界由其行为的善恶来决定，那么，什么是善，什么是恶?

善与恶，大体各归纳为十种：杀生、偷盗、邪淫、妄语、两舌、恶口、绮语、贪欲、瞋恚、愚痴，是名十恶业，反之则是十善业。具体地说，十恶即：

一、杀生：杀害众生。

二、偷盗：不与而取，包括偷窃、营私、诈骗、抢劫等。

三、邪淫：不符合社会伦理的两性关系。

四、妄语：说谎骗人。

五、两舌：挑拨离间。

六、恶口：粗言恶语。

七、绮语：夸大不实、花言巧语，以及说淫秽语。

八、贪欲：贪得无厌。

九、瞋恚：愤怒、恼恨。

十、愚痴：不相信因果和轮回，抱持邪见、恶见。

十恶之中，杀生、偷盗、邪淫为身恶；妄语、两舌、恶口、绮语为口恶；贪、瞋、痴为意恶。

值得注意的是，在言行上表现出来是造业，私下所产生的意念同是造业。比如，我们或许有过这样的念头：「这人太可恶了，恨不能杀了他！」一念生起的当下，杀生罪业已经成立。

于身、口、意三业中，佛法尤其重视意业的清净，所谓「自净其意」，因为贪、瞋、痴是身业和口业之本，能毒害我们的身命与慧命，故称「三毒」，心怀贪、瞋、痴，则能引发杀害、盗窃、邪淫等行为，并常常说出欺骗、粗恶、挑拨、毁谤等负面语言。这些行为、语言无疑会对他人造成伤害，表面上看畅快了我们狭隘的心灵，但根据因果原理，最终被伤害的，还是我们自己。

贪、瞋、痴三毒也是种族战争、宗教冲突、资源掠夺、腐化堕落等全球性问题的根源：贪欲的盛行使地球资源惨遭掠夺，瞋恚的盛行引发永无休止的战争，愚痴则用不真实的信念与政治思想支撑着贪、瞋二毒，使其合法化。有效治理世间一切问题的关键所在是我们的内心——我们每个人都能直接抵达的地方。

3、六道轮回

生命不因死亡的降临而消失，而是会受业力的牵引，投生到「地狱、饿鬼、畜生、阿修罗、人、天」等六种境界中继续生活，如此循环往复，有如行走的车轮，流转不息。这就是佛所说的「六道轮回」。

世间众生因无明（无有智慧，不明真实）遮蔽，依妄心对尘境生出种种分别而造十恶，又因根性善良、遵从礼教而作十善。所有的善恶业因都潜藏在心识中，即使生命完结，带着善恶业种的心识却或早或晚都能投入到下一期生死。

善恶的轻重，是根据做事的心力加以判断的：以十足的勇气和力量做事情则为上品；以中庸的心态做事情则为中品；以懈怠的、被动的、不甚要紧的心态做事情则为下品。

大体上说，依据作善、作恶的心力品位，可招感六道的苦乐果报：上品十善感天道，中品十善感人道，下品十善感修罗道，这三种境界合称三善道；上品十恶感地狱道，中品十恶感饿鬼道，下品十恶感畜生道，这三种境界合称三恶道。

一、天道：生活快乐，寿命绵长，衣食、宫殿皆是自然化成，天眼通、天耳通、他心通、神足通、宿命通，随心所欲，逍遥自在，天上一日，人间百年。

转生天道之因：勤行十善，孝养父母，广行布施，作大福田；归依正法，信佛因果，斋僧供佛，修塔造庵，转诵大乘，庄严佛像等。

二、人道：苦多乐少，烦恼炽盛；有复杂的思维活动，善于发明创造；有较强的意志力，有能力造作善恶业因，有寻求解脱的内心需要。

转生人道之因：孝养二亲，心行公道，恭敬三宝（佛、法、僧），严持五戒（戒杀生、戒偷盗

、戒邪淫、戒妄语、戒饮酒）。
三、阿修罗道：虽有天福，却多怀诈伪，骄慢瞋嫉，常好斗争，面目可憎，受劳不息。
转生阿修罗道之因：以不净心修十善业，不能忍辱，争强好胜，生性易怒。
四、畜生道：生性愚钝，常怀惊畏，或被驱使，或相吞啖。

转生畜生道之因：贪食酒肉，寻欢作乐；借债不还，偷骗他人；恼害众生，毁辱他人；生性邪僻，愚痴难化。
五、饿鬼道：依他为食，饥渴逼迫，形容鄙恶，虚怯多畏，孤寒凄苦，终日迷乱。

转生饿鬼道之因：悭贪嫉妒，邪佞谄曲，背公取私，不济乞化，只图自己饱暖，不惜他人饿冻。

六、地狱道：身受极刑，心受剧苦。或猛火烧炙，或严寒相逼，或刀斫锯解，或铁床灼身，或镬汤煎煮，或众相残杀……。死而复生，欲出无期。

转生地狱道之因：不信因果，杀害众生；尊命邪教，蛊惑人心；五逆十恶，诽谤正法。（五逆即：杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧。）4、轮回的证据我们往往对死后的生命保留着模棱两可的观念，拒绝对轮回进行深入的关注，我们也许有充足的理由这样做，因为没有证据的东西很难令人相信。我们会说：「如果有前世的话，为什么我们都不记得？」应该承认，发生在我们身上的往事是不可能一一记得的，三岁以前的事我们一件也记不起来，我们甚至会忘记昨天所发生的事，尽管当时都那么鲜活，但记忆几乎完全消失，就好像未曾发生过一般。如果连几天前所做、所想的事都不记得，我们有可能记忆前世吗？

即使没有所谓的「具体证据」在，我们不妨这样简单地问自己：为什么一些主要的宗教都相信来世？在人类历史上，为什么有亿万人，包括很多伟大的圣哲、天才都相信轮回？难道他们都是傻瓜吗？如果不以否定的信念限制自己，至少不反对轮回的存在，难道不是更合理些吗？万一我们死后发现果然有轮回，我们该怎样处理这个状况呢？

在美洲大陆被「发现」以前，有哪个欧洲人相信美洲的存在呢？即使在它被发现之后，人们还是在争论它是否存在。

我们傲慢地只相信「眼见为实」，岂不知我们所看到的，是我们业的景象让我们看到的，我们往往认为在此认知范围之外，不可能有其它的任何存在方式。这种狭隘的生命观，使我们不能接受、也无法严肃思考轮回的可能性。

幸好，轮回并不是完全不可知：人类积累了大量文献，讨论那些自称能记忆前世者的证词；世界各地有很多非常动人的濒死经验的见证人，他们绝大多数都确信死后还有生命的继续；从事佛法修行的人，当接触到浩瀚和不容置疑的心性时，生死轮回的教法就成了真实的体验。
一九五六年出生于土耳其亚达那的男孩伊士迈记忆前生的奇闻，曾一度轰动世界。

事件的经过大略是：当伊士迈一岁半时，一天忽然以大人的口吻对父亲说：「我不愿再在这个家住下去了，我要回去和我的子女们团聚。」他自称是两年前被人杀害、家住一公里以外的五十岁的男子阿比，并说出阿比被害的情况及原配妻子、第二个妻子、一儿一女的名字，一再恳求回到儿女们身边。其父怒叱而不许。嗣后，每当父母喊他「伊士迈」时，他拒不应声，只有叫他「阿比」，他才答应。

他表现出阿比嗜酒的习惯，常瞒着父母偷喝「辣忌」酒，一次被其叔父马哈默特撞见，受到斥责，他顶撞说：「小子！你在我果园当园工时，曾偷喝我的辣忌酒，被我发觉，我默不作声，如今竟忘恩负义，胆敢骂我，连畜生也不如！」马哈默特被揭出隐私，终于折服。

一天，伊士迈见到一个卖冰淇淋的小贩，以大人的口吻与其打招呼，道出那人从前卖西瓜蔬菜，自称曾为那人行过割礼，那人惊愕之余，不得不承认他是阿比再世。

伊士迈对阿比遗族的眷恋之情与日俱增，常在就寝时梦呓般呼唤阿比子女的名字，有好吃的东西，便要求父亲送给阿比的妻儿。

伊士迈三岁时，双亲带他去阿比家。他从未去过那地方，却领头在前面走，同行者故意指示错路，伊士迈不予理睬，径自走到阿比家，看到阿比的妻子，跑过去喊她的名字，拥抱着她，淌着眼泪（这情景拍有照片）。他向阿比的亲属一一问安，领着人们观看了阿比被杀害的马厩和阿比的墓地。他能说出只有阿比本人能知道、别人不可能向他灌输的知识，还能说出与阿比有借贷关系的人。他走路时经常围着一条围巾，当地人无此习惯，这是阿比生前爱好的独特服饰。

一九六二年，伊士迈六岁时，印度拉查斯坦大学教授、超心理学家巴奈尔吉博士专程赴亚达那，实地调查了阿比再世的情况，并印行了调查报告。
5、地狱是必堕之处

《观经》云：「以恶业故，应堕地狱，命欲终时，地狱众火，一时俱至。」这即是人们常说的「火车来现」：将堕地狱的众生，在临终时会看到载着地狱之火的车向自己逼来。

火车来现和此后的地狱之苦，都是由众生各自的业力所产生，所谓：「虽无工匠，制造火车，自己制造，自己乘往。」当我们以十善、十恶为标准评价自己的行为，我们禁不住会惊出一身冷汗，我们以前很多自以为是的行为，无意中全是作恶：我们每天要吃饭，使无数众生付出生命，如此犯下杀生之罪；我们曾经因不理解父母的管教而瞋恨父母，如此犯下五逆之罪；我们因不了解佛法而曾肆意歪曲，如此犯下谤法之罪；我们艳羡那些损公肥私的人，如此犯下偷盗之罪；我们为了立足社会，也许还要逢场作戏，如此即是妄语、绮语……。再搜寻一下我们妄念纷陈的大脑，可曾有一秒钟离开过贪瞋痴？

地藏菩萨曾说：

我观是阎浮众生，举心动念，无不是罪。（阎浮：地球）别看平时所犯多为小恶，小恶聚集可充塞虚空。

我们曾经对自己有一个共同的评价：我是好人。可是，认真反省自身，还要到哪里去找五逆十恶之人呢？在佛法这面高悬的明镜跟前，我们真的是无地自容了。

可见，此生若不觉醒，地狱之苦终难逃脱。世尊在经中提醒我们：

一切众生，必堕无间。

「无间」是指受苦无有间歇的意思，无间地狱也叫阿鼻地狱，是最残酷的地狱。

那么，地狱之中是哪种程度之苦呢？（佛的弟子向佛请教此事。）世尊对弟子们说：「早晨、中午、晚上各受一百支枪所刺，骨肉碎裂，那样的苦，你们以为如何？」弟子们回答：「仅仅受一支枪所刺，其苦已难想象了。」世尊拾起一块小石头，告诉大家：「每日受三百枪所刺之苦，若比喻为这小石头，则真正受地狱之苦，便犹如喜玛拉雅山那么大了。」大多数众生在堕入地狱、身心受到极苦之时，才感到真正的恐惧，才后悔在人世间未从善知识处听闻佛法。犹如善导大师的偈子所述：

一入地狱受长苦，

始忆人间善知识。

6、人身难得

毋庸违言，天道的生活比人道要好得多，但佛告诉我们，人的生命价值是无限可贵的。为什么？因为人具有觉察力和智慧，具有解脱生死的潜质，同时，人生无处不在的苦，可以激励我们提升自己的精神境界。每一种痛苦、悲伤、损失和挫折，都有它真实而戏剧性的目的：唤醒我们归依真理，强迫我们冲破轮回。

人身是殊胜的，如果错过这一生的机会，必然要经过非常漫长的时间才能重获人身。佛向我们做了「盲龟浮木」的比喻：大地悉成大海，有一块中间有孔的木头，「漂流海浪，随风东西」，有一只盲龟，每隔一百年才会从深深的海底游上来一次。佛告诉我们，得一次人身，比那只盲龟浮上来时，刚好把头钻进木孔里还要困难。

人身难得，佛法难逢。而今既得人身，又值遇佛法，这殊胜之缘很可能于千百万年中只此短暂的数十年，如果再错过了，那将是最大的遗憾。

因此，任何人如果真的爱惜自己，就应从恶中善于保护自己，在年轻时、壮年时或老年时对生死有一次觉悟。

一天，佛陀在莲花池畔驻足，凝望着澄澈的池水，看到了地狱景象，有无数的众生在血池里沉浮哀嚎。佛陀不禁怜愍他们的无知和罪业，发出悲叹。

这时，佛陀特别注意到一位叫健达多的人，他在过去生中杀人放火、无恶不作。

为了将他从地狱中解救出来，佛陀遍察他宿世的因缘，但几乎找不到任何的善行，最终只发现他的一次微小善行。

原来，那是在久远劫之前，当健达多走在路上的时候，有一只小蜘蛛也在路上爬行，健达多本想一脚踏死它，可是当刚要举足时，忽然心中生起一个善念：小蜘蛛也不犯我，不如放它一条生路吧。就这样，善念一起，小蜘蛛就从他的脚下死里逃生了。

当佛陀观察到这个善因缘后，发现那只蜘蛛正停憩在极乐世界美丽的花叶间，于是，佛陀抓起银色的蜘蛛丝，徐徐放到地狱里。

健达多在黝黑的地狱中，抬头看到黑暗的空中有一丝亮光向他头顶缓缓降下，如获至宝，赶紧抓住蜘蛛丝，奋力往上爬，等他爬到中途稍事休息时，才发现下面有无数的地狱众生也正攀在蜘蛛丝上。健达多心中充满了惊慌和愤怒，向下方斥责道：「喂！这条蜘蛛丝是我发现的，是属于我的，你们这么多人一起上来，万一断了怎么办？全都给我下去！」当这呵斥声还回荡在空中时，蜘蛛丝突然从健达多手中断落了，他又重新回到了地狱。

三、生死解脱

众生在苦海中漂泊，生生死死，死死生生，找不到永恒安乐的归宿。为此，佛一再提醒我们：若想实现圆满的生命，必须了脱生死。「了脱生死」有「了彻生死的真实面目」和「了结被动的生死流转」两方面的含义。

1、四圣谛

作为佛教无量法门的理论基础，四圣谛是佛所宣说的四条真实不虚的真理：

一、苦谛：这个世间充满着苦。生、老、病、死是苦，求不得是苦，爱别离是苦，怨憎会是苦，烦恼炽盛是苦，失荣受辱是苦……不离执着的人生是一切皆苦的。我们若不知道自己的恶劣处境，便不会思量去改善并彻底摆脱它，就好像一个病人，如果不觉知自己的病情，便没有被治愈的可能了。

二、集谛：人生之苦是如何产生的呢？那无疑是由充满我们心中的烦恼而起的，而烦恼又是由无明和业而集起。我们看不清事物的真相，起贪瞋痴，行杀盗淫，聚集了苦因，所以要承受苦果。

三、灭谛：一切苦恼皆可息灭，六道轮回是可以超越的，灭苦永乐的境界是确实存在的。众生若能消除种种过失，积极乐观地修行解脱之法，舍弃一切执着，必能像佛、菩萨、圣人一样，灭尽人生的苦恼，证得寂静安乐的境界——涅盘。

四、道谛：欲入灭苦的境地，必须修行正道。道就是导致自由快乐、无限解脱的法门。修道是证果的唯一方法，若想达到寂灭涅盘之果，必须力行止息苦恼的无上法门，努力不懈，精进不止。

四圣谛揭示了生命存在的实相。了解其真义之后，众生方可知苦、断集、慕灭、修道，以至证得圣果，永住于解脱之中。

佛的堂弟难陀出家之后，仍一心想回家与爱妻聚首。于是，佛便带他到忉利天上，只见忉利天女纯洁艳丽、光彩照人，佛问：「你的妻子能比得上这些天女吗？」难陀答道：「不可为比。」佛带难陀遍游天界，忽然发现一座宫殿有很多天女，却无天子，难陀就问：「为什么宫中没有天子？」天女答道：「佛的堂弟难陀因出家功德，命终生此天宫。」鉴于天上之乐，难陀不再留恋人间荣华，一心持戒修行，求生天上。

佛为使难陀生起出离六道之心，又带他到镬汤地狱。镬汤地狱里沸汤煮人，惨不忍睹。其中有一锅汤热气腾腾，却没煮人，难陀奇怪，询问狱卒。狱卒道：「佛弟难陀以出家功德，得生天上，但又因贪恋五欲，天福享尽之后，堕此地狱，我们烧开了锅正等着他呢。」难陀这才明白，不了生死终不得究竟安乐，于是祈求佛陀慈悲救度。

2、观照无常

苦谛揭示了人生一切皆苦的实相。为什么一切皆苦？因为有无常的存在。

人类历史为无常提供了大量证据。千百年来，无数王国兴起又衰落，无数繁荣景象烟消云散，无数风云人物英年早逝，战争、瘟疫、灾难遍布整个世界。然而，现在看起来，这些改变都只不过是南柯一梦。

当我们深深观照的时候，就可以发现：没有哪一样东西是恒常的，即使最微细的毛发也在改变。科学家告诉我们：整个宇宙每时每刻都处于活动、变化的过程中，在微观世界里，旧粒子不断毁灭，新粒子不断产生，质量变成能量，能量变成质量，稍纵即逝的形状突然出现又突然消失，如此永无尽期。

除了这种变化之外，我们周围还有什么呢？屋内的光线、窗外的树叶、路上的行人、季节、天气、时间……哪一样不正在改变呢？还有我们自己，我们过去所做的一切，今天看来不都是一场梦吗？我们身上的细胞正在死亡，我们的身体正在衰老，甚至我们脸上的表情也一直在改变，我们今天神清气爽，那是因为一切都很顺利；明天就垂头丧气了。环境是无常的，我们那随环境而转的心也是无常的，它就像梦那么空幻、那么短暂。看看我们的念头：过去的一念已经过去，未来的一念还没生起，即使是当下这一念，也立刻变成过去了。

我们从中发现宇宙的基本特性：一切都是无常的，一切都没有任何持久、稳定和本自具足的存在，这就是佛所说的「空」。当我们认真观察自己和周遭的事物时，就会发现，从前我们认为是如此坚固、稳定和持久的东西，只不过是梦幻泡影而已。

这不只是理论，而是可以切身知道，甚至亲眼看到，同时又时时可以感受到的事实。

为什么一切皆无常？因为万事万物的生存和发展都离不开外部条件，缘聚而生，缘散而灭，一切都是因缘的集合，一切都相互依赖，一切都在变迁，没有常住的事物。所以，变易、无常是天地间永不动摇的真理。

我们在生死轮回中，有无限的痛苦和迷惘，最主要的原因是我们忽视无常的真相。我们渴望一切都恒常不变，认为恒常可以提供安全。这种以假当真的错误信息，构建出生命脆弱的基础。尽管再多的真理不断逼近，为了维持我们的伪装，我们还是宁愿不可救药地继续浮夸下去。

为了震撼天真、懒惰、自满的人，佛陀向世人示现灭度，告诉我们死亡是生命无可避免的事实，以此唤醒我们了悟无常。

每当我们听到山川大地的声音，听到潮起潮落的声音，或听到自己的呼吸声，宛如听到无常的

声音，这些改变，都是我们活生生地在和无常接触，它们都是无常的脉搏，催促我们放下执着，回到真理。

因此，让我们在生活中，当下就面对这些改变！这才是为死亡而准备的真正妙方。生命中也许充满着痛苦和难题，但这些都是成长的契机，可以帮助我们在感情上接受无常。一旦我们相信一切万物都是恒常不变的，我们便无法从改变中学习。

执着是一切问题的根源。即使一切都会改变，我们还是拚死地执着！事实上，执着不仅做不到，反而会带给我们痛苦。我们害怕放下，我们一直认为：如果放下的话，就会一无所有。但生命本身却再三透露相反的信息：放下是通往真正自由的道路，我们可以在放下的同时发展出温和而不可动摇的沉着，与此同时，信心、喜悦、慈悲也会从心灵的深处自然反射出来。

体会无常可以让我们慢慢解脱执着的观念以及错误的恒常观、盲目的追逐。执着背后的动机也许并不坏，希望快乐也并没有错，但我们执着的东西本质上是执着不了的，放下执着才是通往真正自由的道路，我们可以在放下的同时发展出温和而不可动摇的沉着，与此同时，信心、喜悦、慈悲也会从心灵的深处自然反射出来。

当我们进一步观照一切事物「空」的本质，我们绝不会感到失落和痛苦，相反，它会唤醒我们的慈悲心，使我们对于一切事物和众生越来越乐意布施，我们再也不必保护和伪装自己了。

开始体会无常和「空」，也许是一件痛苦的事，因为这种经验是如此生疏。但在不断的反省之后，我们的心就会逐渐改变，放下就会变得越来越自然，越来越容易，接着，我们看待一切事物的方式就会改变。随着每一次的改变，我们会有稍许体悟，对生活的观点也会越来越深刻了，而日渐淡化的习气也不会像过去那样产生大的影响了。当我们发现自己能够放下过去的方式时，我们的视野将越来越宽，喜悦将油然而生，因为我们有了新的力量和信心，再也不受习气左右了，我们因能够改变而越来越自在了。

3、生死解脱

一切众生皆有生死，生死即无常。天道生活虽然快乐无忧，但寿命终尽难免堕落。因此，若不能了脱生死，无论生于哪一道，都逃脱不了无常之苦。

无常道出一切皆不真实和持久，它唤醒我们的恐惧，又驱使我们去问这样的问题：如果一切皆会改变，那么什么才是确切真实的？在我们身上有没有死后还继续存在的、永恒的东西？

当我们持续对「放下」进行观察和思惟，我们将发现自身当中有无法用语言描述的「某种东西」，我们将瞥见隐藏在无常背后的广大涵义，我们似乎进入另一片自由天空，我们开始相信：我们确实拥有不可摧毁、不会死亡的「某种东西」。

那就是我们人人天生具备的佛性。如我们所知，释迦牟尼佛在菩提树下成道时，第一句话就说：一切众生都具有佛的智慧和功德，但因为妄想执着，不能证得。

佛性即佛的本性以及众生成佛的因性。佛性存在于我们心中，它是心的本性，它永远不会变化，永远不受死亡所触及，它是万事万物的本质。它光明灿烂，全然开放，无边无际，自然得不受任何污染，深奥得让我们探不到底。不论我们是哪一道众生，我们总有佛性，我们的佛性既不须要从外面寻求，也不是以前没有、现在要从内心生出来，我们的佛性与诸佛的佛性相同，总是圆满具足，我们的愚痴不会使佛性受到污染，诸佛的智慧也不能使佛性更加圆满。

佛性是如此的不可思议，以至于我们找不到任何文字去描述它。但有的时候，我们还是会瞥见它：当我们看到太阳从东方冉冉升起，当我们徜徉在宁静清澈的大自然中，或当我们欣赏一首优美动听的曲子，都可能让我们瞥见佛性的存在。这些光明、安详、喜悦的时刻奇妙得令人终生难忘。释迦牟尼佛告诉我们：佛性是每一个生命体与生俱来的权力，一切众生皆可成佛。

虽然我们的佛性就像任何一位佛陀的佛性那么好，我们却从未看出来，因为它被我们的凡夫心包得密不透风，犹如澄净的天空被厚厚的乌云所遮蔽。

凡夫心即佛所说的「妄想执着」的心。妄想从分别而生，执着由贪爱而起。

世间事物原来都是平等的，因为众生用分别心去比较衡量，就生起大小、高低、长短、好坏、美丑等相对观念，有利的就极力争取，不利的就排斥抵制。

执着则是从自己的身体开始，产生「我」和「我所有」的概念，以及对财、色、名、食、睡等五欲贪爱，这五欲迷惑了心志，障蔽了原有的佛性光明，而自己却浑然不觉、枉受轮回。

世间的差别是由心的看法的不同而引起的。同样一颗心，若扰乱则成为烦恼，若治理则成为菩提。

我们的心是多么有可塑性！如果加以训练，它什么事都办得到。

事实上，它早已「训练有素」了，在生死轮回的竞技场中，我们的心被训练去贪婪、嫉妒、忧伤和绝望，它备受煎熬，焦虑不安，疑神疑鬼，反复无常，忙碌而混乱，无法保持片刻宁静，一旦面对刺激，就暴跳如雷。我们甚至被训练成了专家，我们不必努力激发，这些负面情绪就

会自动生起。

一切都是如何训练的问题。如果把心致力于解脱，加上必要的耐心、纪律和正确的方法，久而久之，我们的心将解开它自己的结，从而变得自然、柔软、宽容，如此一来，我们的心就会恢复它本有的喜悦和清明。

任何人只要从愚痴中觉醒，去掉妄想执着，体悟佛性，打开自己广大的智慧宝藏，都可以成为佛陀。

第六章佛法实践

佛法在世间流布，根本目的是要救度众生，使众生能够得到真实的利益。如果脱离了实践，只能给大家一个言辞的说教，或是一个美妙的向往，而不考虑众生能否依教奉行、获得解脱，那样，就把佛法当成戏论了。

一、扫除成见

1、学佛的目的

我们来此世间，应该抱着什么样的目的？导师们告诉我们同一件事：了脱生死，达到圆满的生命境界。如果来此世间做了一百件事，唯独这件事没有做，那等于空来一趟。只知道追求欲望的满足、对自身的存在缺乏理性的审视、不谋求超越，被佛看作是做人的耻辱，斥之为「与畜生同死，自投黑暗」。

佛教常说「生死事大」，强调生死问题是做人应予以严肃对待的头等大事。人生于世，诸苦逼迫，死而转生，生必有死，《大经》说：「独生独死，独去独来。」我们在生死苦海中沉浮飘泊，孤苦凄惶，纵然有所作为、有幸福快乐，也难免被无常的铁轮所碾碎，找不到真正能够安身立命的归宿。这对于一个认真对待生命的人来说，无疑是极为可悲的事。

我们之能够学佛、念佛，乃是有极殊胜的因缘的，不管我们最初是以祈求平安和现世利益为目的，还是以学识上的研究为目的，或者只是为了涵养身心、提升人格，甚或是因为好奇心的驱使，带着批评、审视的目光乃至迷信的思想开始学佛。但要知道，佛法的存在，并不是附属于世俗生活的，更非纸上谈兵，学佛的唯一目的应当是：了断自己旷劫以来的六道轮回之苦，然后以成佛之身倒驾慈航，引渡茫茫苦海中的芸芸众生。简单地说就是：学佛成佛、念佛成佛，并使所有的众生皆能学佛成佛、念佛成佛。学佛的人如果置生死大事于不顾，则是偏离了方向。

2、学佛并非消极逃世

看破红尘、消极逃世绝非学佛的正途。如果修学佛法要离开大众、逃避现实，或者不问世事、闭目塞听，那都违背了佛陀的初衷。我们的烦恼是从内心而起，无时不在，无处不现，逃避卸责只会常被环境所逼迫。学佛的人认识到世事是虚幻多变的，以尊贵的佛法为归依处，心中有阿弥陀佛的光明照耀，当下就能自在安稳，既能投身到烦烦恼恼的生活当中，同时也能安住解脱之道。佛法是在生活当中体现出来的，佛法和世间法是相辅相成的。

学佛的人远避声色货利，不似世人心无厌足，这也会令一般自命为积极上进的人产生想法，认为佛教不适合充满竞争和机遇的现代社会。实际上，为众生服务是佛教的基本精神，世尊曾说：「我不入地狱，谁入地狱？不惟入地狱，且常住地狱，不惟常住地狱，且庄严地狱。」地藏菩萨也有「众生度尽，方证菩提，地狱未空，誓不成佛」的誓言，这都是佛教「不为自己求安乐，但愿众生得离苦」的入世精神的写照。三宝弟子遵循佛的教导，能够以报恩之心纯正无私地为大众服务，以良好的品行带动社会风气。世人所说的积极进取，不外是名利上的争逐，有谁想到牺牲自我、从事普度众生的工作呢？

3、任何人都可找到适合自己的法门

在社会上，人们或为生计奔忙，或执一己的知见，因而无缘信受佛法。即使那些景仰佛法的人，心中也有很多顾虑，比如，「古来高僧大德苦行苦修才有所成就，我能行吗？」还有人说：「学佛需要清心寡欲，我放不下怎么办？」实际上，佛法是不会对任何人设置障碍的，有能力的人可以学佛，没能力的人同样可以学佛。有的法门是为那些能够苦行苦修、根机猛利的人设立的，有的法门则是为那些不能精进苦修、摆脱不了世间烦恼的人所设立的。在八万四千法门中，有的难行、勤苦，有的则易行、安乐。再者，我们不需要先把自己改造好以后再开始学佛，所谓「就路还家」，任何状况都可作为学佛的起点，而且，也并不要求学了佛就要立刻有所改变，由于时代因缘的不同，学佛的人可以有各式各样的表象。

和我们以前相信的任何事情一样，信佛是自然的、流畅的，不必等待某种特殊因缘，只须多多听闻、拜读、体会。

二、破疑生信

若人种善根，疑则花不开，
信心清净者，花开则见佛。

疑是离间之毒，是损伤慧命之刀，它使我们无法接触到宽广而高贵的真理；信是人生益友，是旅途资粮，它能消灭贪欲、骄慢和恐惧，能使人常有在佛前之念，常有被佛拥抱之念，使人感到与佛同在、与佛同行、与佛同住。

在现代生活中，我们变得越来越「精明」，甚至有些神经质，以至于把怀疑本身当作真理。在我们眼里，一切都不可信，一切都没有希望，一切都不能遵循。我们盲目地怀疑一切，好让别人把我们当成有智慧的人。我们随时指出什么是错的，而不去问什么是对的，而且还不假思索地嘲讽传统的精神理念，否定以善意或平常心所完成的事情。

我们错把自己所掌握的知识当成真理，如果有说法与此相悖，那一定要打个问号。岂不知，人类的认识能力是微不足道的，我们所观察的范围，在宇宙当中仅是一粒微尘而已。

佛法是万物本具的真实，并非佛所创造，只是佛通过修证将其揭示出来而已，任何人都可通过如法修行去验证此真理，犹如自然科学中的法则，可以重复验证。

佛说：「我所说法，唯信能入。」什么是信？信就是相信佛的智慧，而非相信自己的智慧。相信佛所说的话，才能契入佛法。

佛法之宏深，非凡夫智慧所能测度，我们首先要多多听闻，从中获得信心。

对于闻佛的教法而信心深厚的人来说，喜悦之心自然生起。入此境地，当不再进入迷惑世界。

三、好的开端

1、启发自己

学佛是通往觉悟的唯一道路，因此，必须虔诚、恭敬、严谨。而从另一个侧面看，学佛又像一门艺术，我们应该灵巧地启发自己进入祥和、喜悦的气氛之中。我们可以从大自然中获得灵感：初升的红日、潺潺的溪流、浩瀚的天空、静谧的月色、拂面的海风……所有一切美好的景色都能在我们心中唤醒另一片天空；我们可以找些令自己神采飞扬的音乐，用来敞开自己的心胸；我们可以将一些令自己感动的诗偈或教法带在身边，随时提升自己的境界；我们也可以倾听一位法师的开示录音带，或听听神圣的唱诵；我们还可以在房间里点燃一炷香、摆放一束花、供奉一尊佛像或几本经书，简单而庄严，这样，我们的房间就会变得温馨而神圣。我们就像会晤老朋友一样，喜悦而快乐地融入佛法之中。

2、仪轨

佛堂：选择一间净室，于正位摆放阿弥陀佛像，以一佛代表万佛。若无条件，可不设佛堂，暂以佛经代替佛像礼拜即可。

佛像：朝夕瞻礼阿弥陀佛，表达景仰、归命、亲近、思念、感激之情。

佛珠：手持佛珠，称一声佛号拇指数一粒珠，以此种方式达到相续念佛。

顶礼：亦称「和南」、「头面接足礼」，众生恶业深重，需要弥陀垂慈接引。

顶礼之时，五体（两肘、两膝、额）投地，两手于头的两侧向上接住佛的两足（象征佛的福德和智慧）。方法：

(1)佛前站立，合掌（十指并拢，掌心微空），置于胸前。

(2)躬身，左掌不动，右掌掌心向下按于拜垫中央，双膝跪下，左掌掌心向下按放左前方，右掌移至右前方，左右掌与肩同宽，额触垫上两掌间。

(3)两掌外翻，掌心向上（接佛足），稍停片刻。

(4)头离拜垫，右掌掌心向下撑于拜垫中央，左掌立胸前，起身，合掌。

(5)问询：鞠躬至膝，操手下去；合掌上来，拱至齐眉。

动作宜缓慢平和。

注：行者平日若未曾留心上述仪轨，单以至诚恭敬心而礼拜、称念，亦无不可。

3、一门深入

在探索过各种神秘传统之后，应选择某一特定的法门，千万不要陷入一种「购物心态」：从一种教法到另一种教法，从一位师父到另一位师父，到处选购，不肯一心一意地修持任何一种法门，这样一来，在继续寻找的同时，寻找本身就会成为固执的观念，使自己完全变成一位修行的观光客，忙得团团转，却没有一点儿成绩。

专修一种教法，并不是要限制我们，而是一种慈悲的善巧方便。我们应该以全副身心来遵行这种教法，同时要以开放的、恭敬的态度对待其它一切法门。

四、选择教法

释迦牟尼佛在四十九年的说法过程中，所遇众生千差万别，大智则为说大乘法，小智则为说小乘法，善人则为说通途的解脱之法，恶人则为说特别的救度之法，八万四千法门可谓异彩纷呈。

祖师大德为了使我们更加方便地学习和行持，结合时代因缘和众生根机，特别推崇某些经典和论释，整理出区别于其它法门的纲宗和判教体系，以突显本宗的特色，激励弟子，使之安心起行。在历史长河中，各宗各派经历着各自的兴衰演变，其中生命力比较旺盛的是禅、密、净三宗。禅宗、密宗等多靠自力在此秽土断惑证真，因此归入圣道门；净土宗依靠佛力往生净土成佛，因此归入净土门。

众生根机的差别，决定了法门的多样性，这也恰好说明了佛法严密性的一面。但是，如此众多的法门，是不是每个都要修行？要如何入手呢？

选择法门除了必须有经典依据、祖师传承之外，一定要教契时机，即必须要适合自己的根机、程度、环境和时代。置身于某种法门，修行时如果没有合乎经教的现实体验，得不到安心之乐，实则是法不契机。经言：

牛饮水成乳，
蛇饮水成毒。
智学证涅盘，
愚学增生死。
可见，正确的选择极为关键。

现代人需要的教法，必须避免教条、排他性和复杂的形而上学，当下就能了解，简单而又深入，能够在日常生活中随时随地都可修持。

1、时代因缘

在选择法门之前，首先应了解我们所处的时代环境和自身根机。

（一）时

世尊在诸多经典中预示佛法流传的三个时期：正法时期、像法时期、末法时期。

一、正法时期：佛灭后五百年间，有教、有行、有证。
二、像法时期：五百年后一千年间，有教、有行、无证。
三、末法时期：一千五百年后，一万年间，有教、无行、无证。

时至末法，众生去佛遥远，无真实的行与证，所以圣道门不振。

（二）处

我们生活在娑婆世界。世尊称此娑婆世界为「五浊恶世」。在此污浊的世界里，世人沈迷于自己所创造的梦魇之中，抱着令人伤心的幻想，倾力颂扬自我，颂扬那些毁灭世界的力量，深陷愚痴之中，还自以为学识渊博，就像盲人被盲人引领着，漫无目的地东奔西走。具有神圣意义的观念遭到否定，生命的终极探索困难重重，只有少数人踏上精神之路，周遭没有人支持他们的选择。要想净心修习甚不容易，能够用来修持的时间很少，传法的善知识也很难找到，处处都是退转之缘。在此恶世之中，纵然是未证不退转位的菩萨也会因一时不察或一念之差而落入恶业罗网，以至于前功尽废，所以，浊世依自力修行是否能够证得道果，实在是未知之数。

（三）机

生在末法娑婆秽土的众生，皆是业障深重、根基陋劣之人。经中有云：释迦本师于娑婆世界人寿百岁时示现成佛，其间众生「悉是他方诸佛世界之所摒弃，以重业故。」「断诸善根，离善知识，常怀瞋恚，悉皆充满娑婆世界。」「专行恶业，如是众生，诸佛世界所不容受。」「是一千四佛所放舍者，所谓众生厚重烦恼。」末法众生积习如山、心动如猿、意志薄弱、根机下劣，欲靠自力而得精纯之戒、定、慧甚难，经言「重如举三千大千世界」。佛在世的时候，众生天性淳厚、根机猛利，十人修行，九人成道。到了后来，业障逐渐增加，根机也逐渐陋劣下来，在晋唐，尚有仗自力了脱生死的人，现在已没有了。

2、圣道难证

圣道即此土入圣之道。根机猛利的众生听闻正法，发起出离六道之心，抛弃自我的知见，止息一切欲念，勤修戒定慧，熄灭贪瞋痴，远离颠倒，严持戒律，断恶修善，努力精进，返妄归真，深入正定，不再作能起染污束缚的业，消灭再生于六道的因，以智慧剑断烦恼根，心自然与真实相应，最终必能超越世间法的桎梏，证得超越生灭的寂静涅盘。

圣道修行最基本的原则是戒、定、慧三学：

戒：恪守佛所制定的各种戒律，守住感官的入口，小罪亦见其可畏而不犯。
定：心的统一。远离爱欲与不善，逐渐趋入心的安定，寂然不动。
慧：了解并遵循四圣谛，观察思惟，证得与真实相应的智慧。

自力修行的道路是极其艰难的。经中比喻说：修道的人像一头牛，背上负载着很重的东西，走在泥沼当中，虽然身体已经很疲倦了，但仍不敢左顾右盼或稍停片刻，一定要不停地努力，等到从沼泽走出之后，才可安心休息。

圣道八万四千法门是佛观机而说的，除了密宗兼以佛力而外，皆仗自力，若有一丝烦恼未断，则生死即不能免。在无量法门的修习过程中，若无明师指点，若无真实持戒，若不熟悉解脱的方法，难免迷失、堕落。即使生生不退，也要经过长得不可想象的时间方能断惑证真。正如一位尊者所说：「不要有证悟的希望，却要一辈子修行。」这对于鞭策修菩萨行的人下恒久不懈的决心来说，具有积极的意义，但对普通人而言，却是「佛道悬远，闻者生畏」了。

很多人自身烦恼未断，欲于五浊恶世救助众生。其发心难能可贵，但其做法却是不切实际的。

3、净土易往

净土法门是世尊无问自说的他力易行之法，以信顺阿弥陀佛第十八愿救度为要。念佛人即使烦恼丝毫未断，只要信靠阿弥陀佛，一向念佛，终将承蒙接引，成就佛道。第十八愿是一代佛教的主旨。净土三经皆说念佛往生之事：《大经》有「乃至十念，若不生者，不取正觉」的誓言，《观经》有「持是语者，即是持无量寿佛名」的付嘱，《小经》有「闻说阿弥陀佛，执持名号」的明示。

念佛法门无不可行之时，无不能行之人，因此普应群机，无论上中下根，皆可修学，世尊亲口

劝导，十方诸佛证诚护念。经中说：末法时代，单靠自力修行，很少有人证得果位，惟依念佛法门，仗阿弥陀佛本愿往生西方，才可度脱生死。《大经》说：末法万年之后，佛经渐渐流失，释迦牟尼佛哀愍邪恶炽盛的灭法众生，特留此《无量寿经》住世百年。若有众生听闻、拜读了这部经典，「随意所愿，皆可得度」。

利根之人修习任一法门皆可得益；钝根之人则宜选净土门。

世尊应化之时，众生亲闻佛法，自力修行容易成就；佛灭后两千五百年之今日，众生心力微弱，又不能见佛闻法，则应依止他力救度的净土门。

生值末法，万万不可自恃才高，轻视净土法门，岂不知连智慧化身的文殊菩萨尚都发愿往生极乐世界。文殊菩萨发愿偈云：

愿我命终时，
尽除诸障碍，
面见阿弥陀，
往生安乐刹。

印光大师曾开示说：

「佛法法门无量，无论大小权实一切法门，均须以戒定慧断贪瞋痴，令其净尽无余，方可了生脱死，此则难如登天，非吾辈具缚凡夫所能希冀。若以真信切愿念佛求生西方，则无论功夫深浅、功德大小，皆可仗佛慈力，往生西方。比如坐火轮船过海，但肯上船，即可到于彼岸，乃属船力，非自己本事。信愿念佛求生西方亦然，完全是佛力，不是自己道力。然一生西方，则生死已了，烦恼不生，已与在此地久用功、断烦恼净尽了生死者相同。」开显此称名念佛法门的，是唐朝善导大师。大师继承龙树、天亲、昙鸾、道绰的净土他力果教理念，融汇自己净业修持的证悟，集成了以「他力本愿」为核心的净土思想体系，成为净土宗的实际开创者。其净土思想具有平民性、超越性的宗教特色，把一度曲高和寡的殿堂佛教普及到社会现实当中，使凡夫众生也能得到人生利益。由净土信仰所衍生的诚信、谦卑、报恩、安贫乐道、向往光明等世界观和人生观，对中国人的精神生活产生了深远影响，对安定社会人心发挥了巨大作用。更重要的是，大师所提倡的「凡夫念佛往生成佛」的理论极大地鼓舞了广大信众，以至于当时的长安城出现「家家弥陀佛，户户观世音」的盛况。

法无高下，应机则妙；药无贵贱，对症则良。然，处是娑婆，时是末法，机是愚恶；八万四千法门中，堪应此处、此时、此机的，唯有称名念佛一法。

第七章选择念佛

众生的烦恼习气根深蒂固，又负荷着无始以来如山的罪业，积累着日益加重的迷惑，纵有佛性之宝，亦不易将之开显出来，于生死海中头出头没，于解脱路上一再退堕。

睹见人间此种情形的阿弥陀佛，悲悯苦难和恐惧的众生，于很久以前示现菩萨之道，经过五劫思惟，发下深重誓愿，最后选择称名念佛一行，作为救度十方众生之法。

一、超世弘愿

在久远的过去，阿弥陀佛有一世曾做国王，当时有佛出世，号「世自在王佛」。国王听了佛所宣讲的无上妙法，非常高兴，放弃王位，发心出家，号「法藏比丘」。

心量广大的法藏比丘为使所有众生都能脱离苦海，向世自在王佛表露了建立清净国土的雄心壮志。世自在王佛应法藏比丘的心愿，为他广说诸佛国土的情状及众生生存境界。法藏比丘闻佛所说，经过漫长时劫的思惟，超发无上殊胜的四十八愿。

在四十八愿中，最伟大、与我们关系最密切的是第十八愿：

我成佛之后，十方世界一切众生若听闻了我的名号功德，生起信心，愿意往生极乐世界，踊跃称念我的名号，我就会让他们来往生；即使有的众生因故仅能称念十声，如果不能让他往生，我绝不成佛！

第十八愿又称为「念佛往生愿」，被尊为「本愿之王」，是四十八愿的核心，是阿弥陀佛主动、平等、无条件救度凡夫众生的一大创举，其伟大之处在于：以他方诸佛所放舍的、无力修行的罪恶众生为首要的救度对象。众生不论智愚、善恶，皆可乘此愿王念佛往生，纵是不懂任何佛理的愚夫愚妇，只要一向念佛，即潜通佛智、暗合道妙，乘此大愿，必得往生。

二、依正庄严

法藏菩萨在佛前超发弘愿之后，用了不可思议兆载永劫的时间来修行，一向专志，勇猛精进，一一梵行皆回向十方众生，令所有众生功德成就。

十劫之前，法藏菩萨达成了志愿，建立了庄严的极乐世界。经言：「从是西方，过十万亿佛土，有世界名曰极乐，其土有佛，号阿弥陀，今现在说法。」这里的「西方」寓为回归，因为在我们看来，西方是太阳和月亮沉没的方位，以此比喻极乐世界是我们生命的归宿。

西方极乐世界是阿弥陀佛慈悲愿力所显现的世界，是没有生灭的无为界。净土三部经——《无量寿经》（《大经》）、《观无量寿经》（《观经》）、《阿弥陀经》（《小经》）——对极乐世界有详细的描述：

极乐世界广大庄严，地势平坦，大地由柔软的黄金合成，又被无数宝物所装饰，香洁光明，微妙奇丽。

极乐世界气候温和，没有四季寒暑，清爽舒适，令人心旷神怡。

极乐世界随处可见宫殿、楼观、讲堂、精舍，或在地上，或在空中，全由众宝自然而成，又由各色宝珠和宝铃交络覆盖，富丽堂皇，穷微极妙。

极乐世界处处分布着美丽的七宝池，大如湖泊，池底铺着金沙，池边是宝物所庄严的阶道，池中盈满味如甘露的八功德水。水面上开着各色大如车轮的莲花，光艳夺目，微妙香洁。他方世界若有一人念佛，七宝池中就会长出一朵莲花，其人往生极乐后，就会在此莲花中化生。

阶道四周，有行行香气芬馥的宝树，树上弥覆着众宝罗网。人们所欲了解的十方佛国景象，都能在宝树间映现，就像照镜子一样清晰。微风吹来，宝树及众宝罗网发出微妙之音，如百千天乐同时演奏，令人自然生起念佛、念法、念僧之心。

林间栖息着种类繁多的鸟儿，色彩斑斓，奇妙可爱，昼夜聚集在一起，用各自的声音宣讲人们心中所欲了解的佛法，令人生起欢喜踊跃的念佛之心。

极乐世界时常天乐鸣空，音曲和雅，人们听到这美妙的声音，一切烦恼顿时烟消云散，并生起无上的菩提之心。

天空中徐徐飘下奇异的花朵，日夜不停，这些花朵色彩艳丽，香气扑鼻，使人增长不可思议殊胜功德。每天清晨，人们用衣襟兜着美丽的花瓣，顷刻间飞到他方无量世界，供养那里的佛陀。

极乐世界是一个远离黑暗的世界，大地、楼阁、众生、莲花……。一切万物皆放光明，无需日月照耀；极乐世界还是一个远离污秽的世界，万物皆由无量宝香合成，散发着芬芳的气息，香气普熏十方世界。

极乐世界处处可见巨大的宝莲花，阿弥陀佛及观世音菩萨、大势至菩萨端坐其上，为人们宣说微妙的佛法。人们为能够亲闻佛法而欢喜。

极乐众生人人的身形样貌都跟阿弥陀佛一样，真金色身，金刚不坏，寿命无量，光明无量，智慧通达，辩才无碍，六通具足，「能于掌中持一切世界」；随意闻法，随意观察他方世界，随意到他方世界弘法度众。

衣服、饮食、用具应念即至，想要穿衣则「应法妙服自然在身」，想要吃饭则「百味饮食自然盈满」。一切美景虽然令人身心适悦，却不生起贪着之心。

极乐世界不但没有恶事，连恶名都听不到。人们与菩萨、圣人时常聚会，无有一切身心忧苦，唯有无量清净喜乐。

三、名号意义

在《观经》中，五逆十恶之徒一生造恶，不具善根，直至临终方遇善知识说法，教令念佛。那人被痛苦所逼，无暇思惟，至心称念「南无阿弥陀佛」十声，因为念佛的缘故，能够乘坐金莲花，于一念顷往生极乐世界。

一个毫无修行的恶人，仅仅称念十声佛号就能往生极乐世界成佛！古往今来有很多大德对此产生各种各样的揣测，致使在「凡夫恶人念佛能否往生」的问题上众说纷纭。

岂不知，一句看似平常的「南无阿弥陀佛」，正是净土宗他力救度的核心。着疏楷定古今的善导大师解释此「南无阿弥陀佛」六字名号说：

言「南无」者，即是归命，亦是发愿回向之义。

言「阿弥陀佛」者，即是其行。以斯义故，必得往生。

「归命」：信顺释迦、弥陀二尊之敕命，愿生安乐净土。（信、愿）「即是其行」：十方众生的往生因行已由阿弥陀佛修行成就。（行）可知，一句「南无阿弥陀佛」具足信、愿、行。阿弥陀佛在因地，以不可思议的悲智，将五劫思惟及兆载永劫的修行功德作为十方众生的往生之因，收摄于「南无阿弥陀佛」六字之中，至心回向给十方众生。因此，「南无阿弥陀佛」六字洪名即是阿弥陀佛悲愿的载体，也是阿弥陀佛智慧和功德的全部，称念「南无阿弥陀佛」，即是与阿弥陀佛的悲愿相应，即可获得阿弥陀佛所回施的无上功德。

譬如乘船过海，但能上船，即是「归命」；启航之后，船的速度即是乘客的速度，所谓「即是其行」。念佛人但能尽形寿称念「南无阿弥陀佛」，即是乘上阿弥陀佛普度众生的大愿船，则能安安稳稳到达彼岸，《观经》云：

光明遍照十方世界，念佛众生摄取不舍。

若有人闻说阿弥陀佛不可思议功德，欢喜踊跃，至心称念，深信不懈，于现在身受无比乐。

若有人听到「南无阿弥陀佛」名号而信此教法，称念此名号，阿弥陀佛就会常住其顶，时时守护；十方诸佛也会不请自来，日夜相随，护念行者，直至成佛。

若有人称念阿弥陀佛名号，可除去无尽的迷惑世界之罪。即使因为宿世的怨业，今生聋盲、愚痴，甚或生为狂恶之徒，他若能随顺善知识开示而称念阿弥陀佛名号，则于一声声中除去无量无边生死之罪，于名号光明中蒙受解脱。

若有人口称「南无阿弥陀佛」名号，毕命为期，往生信心不动摇，在他临命终时，阿弥陀佛与许多圣众就会显现在他面前，他的心就不会颠倒慌乱，从而于一刹那间往生极乐世界。

在此世间，没有任何事情比念佛能带给人更大的利益。无论什么人，听闻「南无阿弥陀佛」名号，发起信乐欲生之心，声声称名，他已获得无上大利。即使有人在寿命即将结束之时，听闻弥陀名号，发心往生，则虽一声一念，也决定往生。

念佛利益不可称计，念佛之人：身有佛光，心多欢喜，转恶成善，至德具足，知恩报恩，常行大悲，入正定聚，诸佛称赞，菩萨围绕，善神守护，众生敬畏，灭罪消业，重障转轻，化解冤业，离诸灾厄，逢凶化吉，遇难呈祥，辅助医药，增福延寿，益智开慧，子孙贤达，身心如意，现世安稳，临终往生。

一句佛号，成佛有余，何况世间福乐？因此，凡求子嗣、延寿命、愈疾病、解灾难、取功名、安家宅、谋职业、益资财、度怨亲、荐亡灵，皆可以念佛为之，不需夹杂其它行法。

印光大师说：

「须知真能念佛，不求世间福报，而自得世间福报，如长寿无病、家门清泰、子孙发达、诸缘如意、万事吉祥等。若求世间福报，不肯回向往生，所得世间福报反为下劣，而心不专一，往生更难决定矣。」世尊在经中盛赞阿弥陀佛名号功德：

「阿弥陀佛名号，具足无量无边、不可思议、甚深秘密、殊胜微妙无上功德。所以者何？『阿弥陀』三字中，有十方三世一切诸佛，一切诸菩萨、声闻阿罗汉，一切诸经、陀罗尼神咒无量行法。是故，彼佛名号即是为无上真实至极大乘之法，即是为无上殊胜清净了义妙行，即是为无上最胜微妙陀罗尼。而说偈曰：

『阿』字十方三世佛，『弥』字一切诸菩萨，

『陀』字八万诸圣教。三字之中是具足。」

故知：八万四千法门，六字全收。一句弥陀，是佛王，是法王，是咒王，是功德之王。专念「南无阿弥陀佛」一佛，即是总念总持诸佛、诸菩萨、诸经咒、诸行门；十方诸佛自然护念，观世音、大势至及诸多菩萨欢喜影护。因此，但念「南无阿弥陀佛」一佛，十方诸佛、诸大菩萨、诸多行门自在其中，不必改口称念其它诸佛菩萨，不必改修其它经咒、行法。

四、决定往生

善导大师是净土宗的开宗祖师，公认为阿弥陀佛的化身。大师对净土信心的阐释，渗透着净业行人特有的宗教情怀：

一者决定深信：自身现是罪恶生死凡夫，旷劫以来，常没常流转，无有出离之缘。（机之深信）无始劫来，我们在六道之中随业流转，久而久之，习非成是，长醉不醒，被地狱、饿鬼、畜生之苦所煎熬，如佛所说「受苦无穷，无有出期」。

今世幸得人身，可谓千载难逢。但品尝着生活的甜蜜，我们竟忘记了轮回的存在，大好光阴在身边白白流走。

更糟的是，我们始终抱持着一个错觉：我是好人，没做过什么坏事。

事实上，我们由恶业所感而来此浊恶的世间，执着着自我的利益，抱持着自我的见解，无时无刻不在造作罪业。纵能值遇戒定慧正法，也因智慧暗钝、意志不坚而一再退转堕落。

业因果报，毫厘不爽。佛在《大经》中说：「今世为恶，福德尽灭，寿命终尽，诸恶绕归。」归到哪里？我们无不是以地狱为故乡啊！

在此，大师对自己及众生的身心予以深刻的观照：虽然具足佛性，但无明厚重，举心动念无非罪恶，纵发清心，犹如画水，障深慧浅，自力怯弱，故而沉沦生死苦海，无缘出离。（善导大师严峻地把自己定位为罪恶生死凡夫，这对于我们这些骄慢的人来说，不啻当头一棒。）万幸的是，大悲的佛陀没有舍弃我们。

我们耽恋世间五欲，世尊则极言娑婆世界之苦，折伏我们，令我们生起厌离心；我们茫然不知净土，世尊则详陈极乐世界之乐，吸引我们，令我们生起欣慕心。

阿弥陀佛唯恐我们难以激扬厌离娑婆、欣慕极乐之心，遂将使我们厌离秽土、欣求极乐的功能渗入名号光明中，投入我们无明痴暗的心中。

当我们这颗刚强的心在名号光明中渐渐融化的时候，它一下子被开启了：哦，原来极乐净土才是我们真正的归宿！

世尊在此土发遣，弥陀在彼土召唤，共成普度众生的佛事。

然而，既已愿生净土，又口称佛名，我们还是如此冥顽：「我业障这么重，心又散乱不清净，又持不好戒，又没有智慧，这样念佛能往生吗？」对此，善导大师阐示了第二个「决定深信」：

二者决定深信：彼阿弥陀如来四十八愿，摄受众生；无疑无虑，乘彼愿力，定得往生。（法之深信）相信阿弥陀佛的伟大誓愿已经实现，相信「称念我的名号，你若不往生，我誓不成佛！」的第十八愿专为我等而发；放心大胆，正念直来，「无疑无虑，乘彼愿力」，罪业再大，即使烦恼再多，弥陀的救度永不改变，念佛一定能够往生成佛。

善导大师以「念佛决定往生」启发众生信心，并在着作中勉励行者「作得生想」，可谓深契弥陀愿心。印光大师承善导大师法脉，也有「未出娑婆，已非娑婆之久客；未生极乐，即是极乐之嘉宾」的开示。

应知，法藏菩萨五劫思惟所发大愿，正是以我等业障深重、散乱不净、道心肤浅、卑劣无智之人为标准，《观经》之中，五逆十恶之人念佛尚得往生，我们哪有念佛而不能往生之理？

法然上人开示说：

「不是将我们的心修清净了以后再念佛往生，常能念佛，则罪业自然消灭。生为凡夫，怎么可能心无散乱呢？所谓『将心修清净之后才能往生』，绝没有这样的道理。虽无戒定慧，虽不能清净此心，但能念佛，皆得往生，这正体现阿弥陀佛本愿的可贵。」无论我们是哪种根性的人，如何往生无需计度，只管念佛！所谓「念佛是我的事，往生是佛的事。」就是现在这个样子，念佛即得往生。

譬如父母有很多儿女，如果哪个孩子生了病，父母就会格外关心他，这不是说父母的心不平等。佛的大悲亦然：佛平等对待一切众生，「无缘大慈，同体大悲」，而对于罪业深重者、放逸懈怠者、无知而烦恼者不仅不会遗弃，反而会倍加怜爱，经言：「弥陀大悲于苦者，心偏愍念常没众生。」犹如溺水之人急需偏救，恶业众生若无弥陀救度，无疑将直入地狱。

阿弥陀佛深知我心之卑劣，一肩挑起我等众生所有的罪业（「荷负群生，为之重担」），将所有功德用名号的方式无条件、无保留地惠赐给我们，以名号引导我们，以光明妙德遍照、调熟我们，念念不舍，甚于父母思念丢失的幼子，主动而来，不讲条件，不因祈求拜托。我们生在阿弥陀佛的光明愿海中，只要突破小我的情见，一念回光，如实接纳第十八愿的真实义，着眼阿弥陀佛同体大悲和威神愿力的层面，不因我心之恶、罪业之重而丧失往生信心，单只一向口称佛名，发起「无疑无虑，乘彼愿力，称佛名号，必定往生」之心，即与阿弥陀佛绝对的普救愿力感应道交，即可就路还家、业事成办，父子相逢，悲喜交集，多劫穷子骤然富贵，现前当来获大安乐。

如此，我们便时时刻刻生活在阿弥陀佛的大悲关爱之中，时时刻刻浸润在阿弥陀佛的无碍光明之中。欢喜时是「南无阿弥陀佛」，悲伤于自己无欢喜时也是「南无阿弥陀佛」；惭愧时是「南无阿弥陀佛」，深耻于自己无惭无愧时也是「南无阿弥陀佛」；心净时是「南无阿弥陀佛」，心乱时也是「南无阿弥陀佛」。

「南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛……」五、安心念佛称名念佛是佛法当中最不拘形式的法门，心一不一、处净不净皆无妨碍，一切条件下皆可修习，不论遍数多少，贵在相续不断（若事务繁忙，不得不处理，处理完再念佛，此亦名为「相续不断」），养成习惯，想起来就念，行住坐卧，口不离佛。不能大声就小声，不能出声就心中默念。无需调静身心，无需观佛相好，无需观极乐世界庄严，但知「弥陀本愿，真实不虚，乘彼愿力，定得往生」即可。

初念的人不免忘失，感觉心中没有着落，可在日常散心念佛的同时，自定早晚功课（以下仅供参考）：

1、每日早晚梳洗完毕，燃香，顶礼佛像。（若受条件限制，简单地向西合掌鞠躬也可。）2、念「南无西方极乐世界大慈大悲阿弥陀佛」，随即念诵「南无阿弥陀佛」，或万声，或千声，或百声，或一柱香，或十口气（一句顶一句，以气为度，尽十口气而念）。姿势或行、或跪、或坐、或立皆可。

3、顶礼而退。（或合掌鞠躬而退，同前。）

如感觉过于简单，可在念佛前加念《阿弥陀经》一卷或《赞佛偈》一遍：「阿弥陀佛身金色，相好光明无等伦；白毫宛转五须弥，绀目澄清四大海；光中化佛无数亿，化菩萨众亦无边；四十八愿度众生，九品咸令登彼岸。」末后可加念《回向偈》一遍：「愿以此功德，平等施一切，同发菩提心，往生安乐国。」我们会有这样的想法：我现在没空，等退休以后再念佛吧。

首先，念佛并不是一定要闭门净修，重点在于心态的转变，因此，一切时处皆可为之，不拘环境，不拘形式，不会妨碍任何事情。

再者，我们在世间所从事的一切活动，最终所求的，无不是一个目的，那就是安心。然而，我们找到安心了吗？我们的快乐能持久吗？万事万物虚幻多变的本质，使我们无法在世间找到永恒的快乐，而念佛却能让我们得到安心。

无常的讯息也应令我们惊觉：生命在呼吸间，一旦业障现前，我们将失去既得人身又值佛法这无上稀有的机会，那无疑是人生最大的遗憾。

佛法的存在，并不在于让我们改变信仰，而是向我们指出通往真实、快乐与安详之路，惠予我们真实的利益。念佛人身体力行佛陀的教诲，能够化苦恼为快乐，化束缚为解脱，体验从未有过的清凉感觉。

所以，每一位念佛人对佛法都有相见恨晚的感觉，特别是老年人，他们对于自己以前的行为无不深具悔意：「如果早一天接受佛法，这一生能避免多少错误啊！」尚未实践佛法的人，不妨借自己几天时间，体会一下另一种人生观、价值观，感受一下念佛的心情，不久你就会面貌一新。

六、念佛实益

念佛一声，
罪灭河沙；
礼佛一拜，
福增无量。

念佛利益无量无边，消灾免难，逢凶化吉，遇难呈祥，临终往生……诚如经言：「念佛一声，罪灭河沙；礼佛一拜，增福无量。」略引几则念佛感应之实例，以说明念佛之种种利益。

1、病中鬼现，大佛来救

记得在一九九一年春天，我高烧不退，住进医院。

住院的第一天晚上，病房里只有我一个病人，小女儿陪护着我，灯一直亮着。

大约十点钟左右，我神智清楚，但心里十分不安。突然，我看见右上方床头有个穿灰衣服的小鬼，见不到脸，我非常害怕，把眼睛闭起，但不管睁眼、闭眼，总能看见那个小鬼站在床头，我紧张得不得了。

就在这时，左上方床头出现一位身材高大的和尚，身穿袈裟，头戴一顶写有「佛」字的帽子，盘坐在一把古色古香的大木椅子上。我仔细端详着大佛，慈祥而庄严，不知为什么，我一点儿也不害怕了。

我整晚没睡，大佛一直在那椅子上坐着。

第二天一早，我丈夫来了。我把发生的情况告诉他，并说：「大佛现在还在这里坐着。」我丈夫不信。我一时无法使他相信，着急地说：「真的还在这里，我不是讲故事。」话音刚落，大佛不见了。

我当时没入佛门，对佛法是一片空白，如果不是帽子上有个「佛」字，我还真不知道是怎么回事。如果当时不是阿弥陀佛救度我，我肯定是小命呜呼了。

从那以后，我就开始学佛了，并劝我的妈妈、妹妹进入佛门。

南无阿弥陀佛！

（安徽贵池胡妙阿二００一年十一月）

2、莲雾芋圆豆腐

金嫂是在台湾打工的菲佣，其子在故乡菲律宾跑船。每当想起海上的凶险，她就提心吊胆。

主人是个专心学佛的女居士，每日清晨即起而诵经焚修。金嫂听着那仙乐般的诵经声，颇生羡慕，认定那必然有某种神力。

一日，金嫂请女主人随便教一句经文念念，好为远方的儿子祈福。女主人沈吟片刻，微微颔首一笑：「你就念『南无阿弥陀佛』吧。」「莲雾、芋圆、豆腐？」她疑惑地瞪大眼睛。她的台语虽差，这几个字眼倒是知道的，想开口再问，可女主人已经转身走开了。

莲雾、芋圆、豆腐也可以保佑人？她边扫地边想，越想越觉得这个宗教果然好，食物对人不是最重要的吗？用食物作经文既实在又贴切。

「莲雾、芋圆、豆腐，莲雾、芋圆、豆腐……」金嫂开始有事没事都念，念得十分虔诚。

不久，她那飘泊海上的儿子遭遇暴风雨，全船唯他一人获救。历险归来，提起当时的巧遇，真是不可思议：在惊涛骇浪中，忽有一大片杂乱的「莲雾枝」远远飘来，他使尽最后一点力气游过去，攀住缠绕交错如一张筏子的莲雾树桠，随浪飘流了两天两夜，受尽日晒寒冻，几度饿昏过去。正在感觉获救无望之际，只见一颗颗「芋圆」和一方方凝白的「杏仁豆腐」从落日的方向漂聚过来，他狼吞虎咽，觉得世上再没有比这更美味的东西了。

这番叙述无人愿信，大伙都嘲笑他是被海难吓呆了，变得痴言疯语。

唯有金嫂相信，并且感恩戴德：肯定是自己所持念的六字真言发挥功效了。

今晨，金嫂原打算起个大早，赶在女主人诵经前报告这桩奇迹，未料仍是太迟。朝阳透过窗户照进来，专注于礼拜中的女主人沐浴在一片金光中。金嫂恭敬地伫立于佛堂外，静静等候，内心充满肃穆之情。

按：在台语中，「莲雾、芋圆、豆腐」与「南无阿弥陀佛」谐音。菲佣台语念不准，亦不知「南无阿弥陀佛」六字之义，误以为蔬菜水果，念之能保平安，因而行住坐卧念念不舍。菲佣音虽不准，亦误解其义，然弥陀慈悲，仍满其愿，且感应奇特，致使闻者起信，信者称念。故知：

口虽未言，佛已先知，音虽不合，佛解其义。
愿子免难，子即免难，愿生彼国，亦必往生。
佛智如何，虽未明信，一向称名，暗合道妙。
欲学净土，宜还愚痴，称名念佛，无义为义。
（慧净法师编，《念佛感应录》第一集）

3、黄打铁

黄打铁是宋朝潭州人，打铁为生，每打铁时，念佛不绝于口。

妻曰：「打铁本辛苦，再加念佛，岂不更苦？」黄答：「此法极好，往日炉边觉火热，念佛则不热；打铁觉臂酸，念佛则不酸。」一日无疾，托邻人写颂云：

「叮叮当当，久炼成钢。
太平将近，我往西方。」
执锤立化，面不改容，异香芬郁，天乐鸣空，众所共闻。

其颂盛传于湖南，人多念佛。（《佛祖统记》、《净土圣贤录》）按：别无他能，只是念佛，一锤一佛，念佛不辍。

留偈立化，面不改容，异香芬郁，天乐鸣空。
念佛作务，两不相妨，士农工商，皆可模仿。
但愿如是，依样行持，寻奇觅巧，将成虚度。
（慧净法师编，《念佛感应录》第一集）

4、韩有才

韩有才是一位中学教师，家住江苏省高淳县凤山乡东村，他的母亲和弟弟均为佛教信徒，他本人不信佛，但也不排斥诽谤。一九九一年四十一岁时，被胃癌折磨致生命将近结束，幡然醒悟。

莲友劝他念佛，他当即接受：「要么不信，信就不疑。」于是开始专心念佛。

农历十二月十二日二十二时，卧床多日的韩有才突然要起来，家人不知何故，他说：「佛来了，躺着不尊敬。」并问：「你们没看见吗？」五分钟后韩有才安然逝去。

（真慈法师、朱宝华供稿）

第八章善待人生

佛法使我们的心开放，改变了我们的价值观，赋予我们全新的生活观念。

一、敦伦尽份

一个信愿念佛的三宝弟子，怎样在世间生活？

首先做为一个平凡的人，我们应该尽到自己的本分。如果因为学佛而对社会、对家庭不能尽到责任，甚至成为一个不被大众所接受的人，这样的学佛就失败了。印光大师再三告诫：「学佛之人，敦伦尽份。」我们生活在此世间，依赖很多因缘：劳动者的辛勤工作使我们衣食无缺，良好的社会保障使我们安居乐业，更有父母的养育、老师的教导、亲友的帮助等等，甚至包括大地、阳光、空气……。世上的一切都是我们的恩惠者。

我们亏欠世间太多，如果不知报恩和回馈的话，就会成为负债者。由此，佛陀教诲我们要「上报四重恩」，四重恩即：国土恩、父母恩、众生恩、三宝恩。热爱国家、孝养父母、帮助众生、护持三宝是佛弟子的本分。

「爱国爱教」是佛教的优良传统。如果没有安定和乐的环境，没有宗教信仰自由的政策，佛教也就难以存在了。所以，我们要用实际行动报效国家，谨守国家法律，把自己的工作做好，把自己的家庭安置好，不仅如此，还要主动为国家分忧解难，积极参与救灾、扶贫等工作，为社会增加一份祥和、安宁。

为人应孝顺父母。父母为养育我们而一生勤苦，为我们的成长而终日不安，所以，对于父亲的慈恩和母亲的悲恩，无论如何也报答不完。佛说：「经于一劫，每日三时割自身肉以养父母，而未能报一日之恩。」众生是我们的大施主，是我们的身命得以延续的依靠。我们应将爱心施予一切众生。作为凡夫，我们本身没有多大力量，但因为有阿弥陀佛的慈悲救护，往生大事得以解决，人生之路快乐无忧，更可以将幸福传播给周围的人，让大家一起分享佛的慈悲，以这样报恩的心情回馈社会，忘我地为众生服务。

我们能踏上精神之路，当然要感谢三宝的加持。能够听闻佛法，乃是世世代代祖师大德呕心沥血传承下来的，因此，对佛教的一切事业都应细心拥护；佛将我们这些罪恶凡夫视为子女、视为善友，甚至视为自己、视为父母，细思惟之，怎能不叫人感激？我们当然要知恩图报，尽量遵循佛的教导，随分力行戒善，并自信教人信，使一切众生皆能获得解脱。

二、苦乐随缘

生活在此世间，必然要面对痛苦，生命中的逆境人人都不可避免。

发生在我们身上的一切，都反映着过去的业。如果能认知这一点，那么，每当我们遭遇痛苦和困难时，就不会把它们看成失败或灾祸，也不会看成一种处罚而自怨自艾，而是把痛苦看成过去业报的完成，正如谚语所说：「痛苦是扫除一切恶业的扫把。」我们甚至还会感谢一个恶业正要结束。

究竟而言，生命中的逆境，都是在教我们无常的道理，让我们更接近真理。当我们从高处掉下来时，只会落到真理的地面。听闻佛法会让我们对此有所了解：从高处掉下来决不会是灾祸，而是内心归依处的发现。

困难与障碍如果能够适当加以了解和利用，常常可以变成出乎意料的力量源泉。在历代祖师的传记中，我们会发现，如果没有困难与障碍的激励，他们就找不到超越的力量。

对于念佛人来说，困苦和忧患正是生起厌离娑婆、欣慕净土之心的增上缘，若没有逆境的逼迫，如何能发愿往生西方净土？

在过度复杂的现代社会里，我们必须工作谋生，不可能隐居深山，但也不可以全然被世间的杂务所缠缚，对生命的深层意义毫无认识。我们要避免沉溺于生活的享受中，避免让外界的活动过分地分散自己，应尽量让生活越来越简单。

我们来此世间，只是匆匆过客而已，暂时住在此生和此身，这副肉身连同一切身外之物，就像行李一样，无一物为「我所有」，一切皆随因缘而来，暂时代为保管而已。如果我们像往常那样继续埋头于物欲的追逐和外在环境的改善，那就会失去人生目标，六神无主。试想，出门旅游，有谁愿意带着沉重的行李？而住进旅店的人，如果他神志正常的话，会重新装修房间吗？

与佛法的真实利益相比，世间的荣华富贵是何其虚幻不实！念佛人领受诸佛菩萨的呵护，因此绝不会羡慕世人的荣华，无论他生活状况如何，决定常怀珍惜和感恩之念，愉快地面对社会，不再批评和审视别人，世事在他心中也不再灰暗，平淡的日子也很快乐，粗茶淡饭也很甘甜。

三、感念佛恩

很久很久以前，沉沦生死苦海的我们，不闻佛名，无由出离。法藏菩萨为我们发下深重誓愿：「若不能救你，我誓不成佛！」在兆载永劫的修行过程中，法藏菩萨将一切功德回向给我们，要赐予我们真实大利。当为我们十方众生往生成佛的功德全部修行圆满，法藏菩萨成就了佛果。

十劫以来，阿弥陀佛一直站在觉悟的彼岸呼唤我们，但我们不知佛心，因执着而痛苦，自负深重的罪业，迷雾重重，身心俱劳，如何理会佛的声音？因此，佛亲下苦海，垂手深渊，设法救度。

佛安住于菩提涅盘境界，为拯救众生的痛苦而现身，发愿、修行、示名，引导众生，犹现千百亿化身，分身尘刹，救度众生。

佛的智慧之光遍满一切处，常住而不灭，不因我们思念而有，也不因我们遗忘而无，也不是在我们喜欢时来、怠慢时去。佛就在我们心中，因为佛充满一切处，「入一切众生心想中」。

佛的慈是「无缘大慈」，十方一切众生都是佛施予快乐的对象；佛的悲是「同体大悲」，佛与众生同病同苦，因为佛与众生本是一体。不能用凡夫的见知去窥测佛的心量。

佛的慈悲是彻底的，不会因众生有罪而给予惩罚，即使众生疑惑佛、诽谤佛，佛都会救度他，使他解脱，给他快乐。众生的罪业深重无底，因此佛的慈悲也深重无底，佛说：「你的烦恼就是我的烦恼，你的快乐就是我的快乐。」佛的慈悲心因众生而起，众生感受这慈悲心即产生信心。犹如在世间，爱子而有身为母亲的自觉，接触到母亲的心，子女才得安乐。

佛是世间一切众生的善友，时刻不忘舍己救人。因此，正在担负烦恼重担的苦恼者若遇到佛，佛即代为担负其重担。

佛是世间一切众生的慈父，一切众生皆为佛子。佛爱一切众生，犹如爱其独子。佛一心为众生脱离苦海而尽力，怜愍和思念一切众生。如婴儿需要父母，众生皆需依赖佛的慈悲，众生若无佛的慈悲就不能得救。

佛的本愿皆为一切众生的幸福而着想，片刻不忘守护、养育和救度。若众生亦如游子思慈母般地念佛，即能真实见佛，得佛之拯救。

佛的智慧滋润一切众生的心，给予光明，给予智慧。唯依佛的智慧，众生才能出离生死。若众生希望得到菩提，无论如何都得依靠佛力才行，若不凭佛力而欲证菩提，并非普通人所能做到。

佛无碍地行走于十方世界，普洒甘露，为众生堵塞恶道之门，因此，于一切世间，再也没有比念佛更好的善行。遍阅三藏教典之所得，不如一心归依阿弥陀佛，于心的深处时刻忆念和亲近佛心。

念佛人离不开佛，因为听佛说法是非常快乐的事情。经言：若地狱里能听到佛的名，而天上听不到，则情愿到地狱里受苦。
念佛人随应其心而感受佛的光明，认为被佛摄取而欢喜。

念佛人身业礼拜阿弥陀佛，口业专称阿弥陀佛，意业专念阿弥陀佛。行住坐卧一句佛号，从早到晚，从晚到早，有念皆念弥陀，一向专称，毕命为期。
念佛人念佛有如私语，于心的深处感受佛的慈爱，可知念佛是心与心的交流。

念佛人厌离娑婆世界，并不因为对世事不满，他能安住于现实生活，因为在他心中，极乐净土的奇丽庄严早已安住。

念佛人感触生死之可怖，深知娑婆苦果悉是恶业所招，进而舍弃自身的邪恶，信知「罪虽十恶五逆亦得往生，而不犯小罪」。

念佛人知道尘缘因能满足一时的欲望而使人忘佛，使人忘六道之苦，因此常能自我惕励，不会放任懈怠，唯「一向专称弥陀佛名」。
念佛人深感「世间虚假，唯佛是真」，虚假不可安住，佛号可以安住。

念佛人不因念佛妨碍世事，更不因世事妨碍念佛，一边念佛，一边工作；一边工作，一边念佛。

念佛人被弥陀的大悲所触动，敦伦尽份，闲邪存诚，随缘力行五戒、十善，视此为分内之事、报恩之行。
念佛人心中有弥陀的生命，自能以佛心为心，喜行善事，乐恕人过。
念佛人爱护自己的生命，不为贪着快乐，而为聆听和传达佛心。
念佛人感触佛光，身心清净柔和，因此不会为毁辱而心动。

念佛人见耽于欲乐的人而知珍惜生命，见病魔缠身的人而知世事无常，见作恶多端的人而知自心之恶，因此知道一切众生皆为佛的使者。

念佛人对死不会有丝毫的恐惧，「如果今晚就死去，我一定会往生极乐！」他为已生极乐而称念「南无阿弥陀佛」。

念佛人常被佛的光明照耀，慈悲柔顺，乐观豁达，恬淡宁静，事事称心。偶然遇到凶险之事，也会有诸佛菩萨解救，因此能身心调和，生活愉快。
念佛人常起惭愧心，惭愧自己何德何能，使弥陀如此关爱。
念佛人常起忏悔心，忏悔对佛的救度一再拒绝。
念佛人常起欢喜心，欢喜即将出离，欢喜一切有缘众生也将出离。
念佛人常起慈悲心，因为弥陀悲愍于我，我亦应悲愍一切众生。
念佛人敬顺佛的调摄，终将信心不退，不论顺境、逆境，皆是增上缘。
念佛人随顺世缘，心却不暂离佛法，时常思惟如何与众生一起得救。

念佛人因相信教法的真实与尊贵而实现了生命的真实与尊贵，而在人前坦诚地说出自己的信仰。
念佛人常被无所不在的佛的功德熏染，耳中所闻的任何声音皆是佛的教法。
念佛人能知念佛的殊胜妙用，不会因其简易而起轻慢之心。
念佛人虔诚地开启心的城门，在心的深处供奉佛，供养信心之花、欢喜之香。

念佛人不以自己的往生决定为满足，还能将佛的心灯次第燃点众生的心，一而十，十而百，永无止境。
念佛人如此用一把火炬点燃千万众生的火炬，幸福油然而生。
现在于此，智慧照耀，慈悲滋润，信仰扎根，欢喜之花盛开。
步步光明际
声声摄取中
三百六十五
日日在春风
此界一人念佛名，
西方便有一莲生。
但使一生常不退，
此花还到此间迎。
第九章终极关怀
太多的迷障让我们忘记自己正在迈向死亡。
关怀临终者可以让我们悲切地觉察到：不仅他们会死，我们自己也会死。

当我们知道自己和众生一起正迈向死亡时，就会产生一种几乎心碎的脆弱感，感受到每一时刻

、每个众生都是那么珍贵。

一、临终关怀

我们在有生之年能幸遇佛法，走上念佛的道路，对后生一大事不再担忧，人生之旅才算真正有了意义。但还有太多的人，比如我们的父母兄弟、亲朋好友、左邻右舍等，平生无缘得遇佛法，即使有所接触，也难以生信，一期人生将成虚度。对于他们，我们可以在其临终的特殊时刻，用我们的爱心来传达佛的宏恩，使之也能信心开发、往生极乐。

尽管会很生疏，还是让我们试着了解精神层面的知识，并对临终者提供最大的帮助。

1、生命的结束

生命结束时，生理上要经历「四大分离」的苦楚，全身有如重物压迫，意识暗昧，手足抽搐，忽冷忽热，气喘身颤，唾液干涸，精疲力尽，容颜消失，眼不能视，耳不能闻，口不能言，犹如百千把剑割裂身体。

临终者心理上要经历复杂的意识活动，首先是「全景式回顾」：「一生善恶，俱时顿现」，生命中的一切逐一浮现，而且，不仅看到一生的事件细节，还会看到自己的行为所产生的后果，经受自己带给别人的一切感觉。当临终者看见自己的生命史重演时，会遭遇类似的问题：「你这辈子做了些什么？你为别人做了些什么？」所有这些都突显一个事实：死亡是面对面接触自己的时刻，在死亡时，无法逃避自我的真面目。

在此时刻，善业众生自忆先前所作令人喜悦的善事，陷入幸福的回忆中，无极苦逼迫于身，坦然而终；恶业众生对自己所经验到的许多事情感到羞耻，觉得那些似乎不是自己做的，生起恼恨、恐惧之心，众苦逼迫，犹如生龟脱壳，感觉天地崩溃，看到离奇幻相，听到古怪声音。

2、临终的关怀

生命能留给临终者的，是深度的恐惧：恐惧离开所爱的人，恐惧尊严荡然无存，恐惧要依赖别人，恐惧此生毫无意义，恐惧因愈来愈强的痛而失去控制，最大的恐惧就是对恐惧本身的恐惧，越逃避，它就变得越强大。

临终者正在丧失他的一切：他的亲情、他的财产、他的身体、他的心。我们在生命里可能经验到的一切损失，当死亡来到时，全都汇集到一起，因此，临终者怎么可能不悲伤、痛苦、愤怒呢？因此，我们要再三向他肯定：不论他感觉如何，不论他有多么挫折和失望，这都是正常的。

我们可以直接把自己放在临终者的立场上。想象躺在床上的人就是我们自己，正在面临死亡，痛苦而孤独，然后问自己：我们最需要什么？最希望眼前的亲友给我们什么？我们将发现，临终者所要的，正是我们想要的：被真正地爱和接受。

临终者期待被看成正常人而非病人，只要触摸他的手，注视他的眼睛，轻轻替他按摩，或以相同的律动轻轻地与他一起呼吸，就可以给他极大的安慰。

应该仁慈善巧地告知临终者：他正在接近死亡。临终者从直觉上知道自己已为时不多，却仍然依赖别人来告诉他。如果家人不告诉他的话，他也许会认为那是因为家人无法面对那个消息，然后，他也不会提起这个主题。这种缺乏坦诚的状况，只会使他感到更孤独、更焦虑。

让临终者把他真正想说的话说出来，温暖地鼓励他尽可能自由地表达对临终和死亡的想法，这种坦诚、不退缩地披露情绪是非常重要的，可以让临终者顺利转化心境，接受生命，好好地面对死亡。

临终者常常会为一些未完成的事焦虑，对过去的所作所为不能释怀。如果我们不能帮助他处理未完成的心事，他就不可能全然放下，就会紧紧抓住生命，害怕去世。

首先亲友必须学会放下，学会放下临终者。如果我们攀援着临终者，就会给他一大堆不必要的头痛，让他很难安详地去世。临终者必须从他所爱的人那里听到两个明确的口头保证：一、允许他去世。二、在他死后，亲人们会过得很好，没有必要担心。我们坐在所爱的人床边，用柔和的语气告诉他：「你将要过世，死亡是正常的事。我们希望你可以留下来，但我们不要你再受更多的苦。我们相处的日子，我们将永远珍惜。现在请不要再执着生命，放下，我们完全诚恳地允许你去世。」有些家庭拒绝让他们亲爱的人离开，认为那样才是对亲人的爱。让我们想象自己就是在生命边缘的亲人，想象自己站在即将远航的游船甲板上，所有的亲友都在岸上挥手道别，船已经离岸了，除了离开之外，我们别无选择。此刻，我们希望亲友如何向我们说再见呢？

尽力帮助临终者解脱对一切财物、朋友和亲人的执着，让他清楚交待如何分配财产，把每一件事情都安排清楚，这样才可以真正放下。

临终者最后的念头，对未来会产生决定性的影响，在死亡的那一刻，心是完全不设防的，很容易被情绪所主宰，而最后一个念头或情绪会被极端放大，淹没整个认知。在诸苦交集的关头，素无宗教信仰的人难免会慌乱痛苦，生起恐怖、焦虑、贪恋、瞋恼等恶念，从而转生恶的境界。

因此，四周的环境非常重要，一定要宁静和谐，在可能的情况下，让临终者死在家里，因为家是人们觉得最舒适的地方，在临终者能看见的地方挂一张佛像，使他眼中见佛，心中有佛。如果是在医院里，有很多方法可以提供帮助：带来一张佛像，摆一束鲜花，打开念佛机，建立一个温馨的氛围。

亲友应提起正面的情绪和神圣的感觉，如爱、慈悲和恭敬，尽量放下攀援、欲望和执着，痛苦和悲伤将会破坏祥和的气氛，使临终者失去死亡时刻的平静。保持自然，保持我们平常的样子，单纯而平等地跟他沟通，让他感到我们真的关心和接受他。提醒临终者：他一生中有很多做得好的事情，让他觉得生命是建设性和快乐的，将注意力集中在他的美德上。

当我们眼睁睁看着所爱的人离开人间，强忍悲痛不哭出来是很困难的，所以，亲友要提前把执着和悲伤处理掉：一起哭出来，表达出对临终者的爱，说再见，在死亡时刻真正来临前完成这个过程。

在临终者断气的一刻，不要过度表露悲伤，因为临终者的意识在那一刻特别脆弱，亲友在临终者床边的啜泣，对他而言，犹如雷声和冰雹。

3、助念

我们眼前的人正经历着可怕的痛苦，我们几乎不能提供任何帮助，不知道该怎么做才好，此时，应把我们的心整个开放给临终者，为他的痛苦生起慈悲心，为他启请阿弥陀佛的神圣力量，称念「南无阿弥陀佛」六字名号。

阿弥陀佛会慈悲地出现在临终者上方，以爱心凝视他，以光明加持他，净化他过去的罪业和目前的痛苦。

把阿弥陀佛的无量愿力以及西方世界的清净庄严在临终者耳边熏习一遍，使之生起往生西方的正信，告诉他：「娑婆世界犹如火宅，没有什么好留恋的。你若称念阿弥陀佛的名号，愿生西方净土，到了临终的时候，阿弥陀佛就会手持莲台出现在你面前，迎接你往生西方。你以前即使有再大的过失，也不要放在心上，阿弥陀佛不会舍弃任何一位众生。只要一心念佛，决定能够往生西方极乐世界。」由亲友组成助念团，分班助念，使临终者随念，如果六字、四字圣号难以提起，随念一个「佛」字即可，如果连「佛」字也提不起来，心中知道有佛即可。（经云：「临终不能观及念，但作生意知有佛，是人命终得往生。」）让临终者安详地死去，死后不要让身体受到干扰，让他的心保持宁静，并持续助念到最后的时刻（断气后八小时）。

通常情况下，临终者往往不能了解阿弥陀佛的慈悲，唯恐念佛功夫不够，把握不住自己。阿弥陀佛愍念他颠倒散乱之苦，慈悲现身，垂手接引。临终者见佛显现，蒙佛光注照，身心安稳，如入禅定，自见坐金莲花，受生七宝池。阿弥陀佛对众生的临终关怀，可谓慈悲周全之至。

多数人在昏迷的状况下去世，但他们还是会敏锐地觉察周遭事物。因此，不断积极地对昏迷者讲话是很重要的，首先对他表达明确的关怀，赞美他的善行，然后为他助念。

二、帮助亡者

由于缺乏对生命的了解，我们会认为对亡者再也不能提供任何帮助，这个信念只能加深我们的痛苦和孤独。其实，生死之间并无任何区隔，慈悲心的力量和温暖可以伸展到任何境界中。

1、中阴身

临终者断气大约八小时后，身体完全冷却，神识逸出体外，如释重负，但所见光明渐渐消失，神志也变得昏沉迷惚，在三日半之中，忽可出现一刹那的清醒，不知自己已经死去，呼唤家人的名字，寻求家人的帮助。或可寻见家人，如在梦中，对家人说话，却见他们视若无睹，想尽办法还是不能引起他们的注意，内心甚感悲哀、愤怒、挫败，「犹如鱼在热砂中受苦」。当发现自己没有身影、在镜子里没有反射、在地上留不下足迹时，才终于了解自己已经过世。承认已经去世所带来的惊吓，足以令它昏厥过去。

三日半后，神识依我执和习气生成酷似前生的身形。因为处于由死亡到转生的中间状态，故称为中阴身。

中阴身与生前形貌相同，身体完美（即使生前有残缺），身高如孩童，以气味为食，四大细微，非肉眼所能见。

由意识所化的中阴身，能知他人所作、所思，有前知回忆及明白事理的特能，从前各生的经历在此时能随意活现于目前。中阴身耳根灵敏，虽游荡于远地，一闻召唤，必立即前来。中阴身有不可思议的通灵，能见到肉眼所见不到的事物，还能遥见其所应去处，随意往来于宇宙空间，无影无碍，欲往何处，随念即至，还具漏通力，墙壁、高山均能通过。

中阴身有两种心理倾向：一、飘忽不定，孤寂凄苦。二、「依于淫欲倒心」。它不属于任何一道，当因缘成熟时，就会以各种方式转生。

中阴身形成之时，习气的种子苏醒过来，顿觉清明，感觉「如同天和地又分开了」，此后进入

七七四十九「天」的中阴幻境。中阴身会重演生前的一切经验，重新经历很久以前的生活细节，再度造访所曾游历的地方，甚至包括「仅仅吐过一口痰的地方」。中阴身每过七「天」要被迫再次经历死亡时的痛苦经验。一切都在快速进行，前世的恶业以非常集中而混乱的方式出现。

在中阴境界中，中阴身因不能宽恕自己而在心中呈现审判的景象：善心化成白色的守护神，重述前世的善行，为自己辩护；恶心化成黑色的司恶神，数记前世的恶行，提出控诉；业的镜子为审判的最终结果提供证据。

在第一个七「天」，有两种平行的光明化现，一种是色彩明亮的佛光，另一种是色彩暗淡的轮回之光，认证前者则入佛土，认证后者则入轮回。通常，中阴身惧怕灿烂的智慧之光，而由习气邀集来的轮回之光却使它感到温暖。

当业力的狂风吹起时，眼前会突然出现各种可怕的亮光、幻影、声音，又见生前所杀害的众生前来索命（这些都是生前业力的显现），中阴身在恐怖的黑暗中逃避，却被贪、瞋、痴化现的一白、一红、一黑三个深渊挡住去路，中阴身又饥又渴，苦不堪言，被恐惧所征服，到处寻找避难所。

事已至此，中阴身完全成为无主游魂，投生欲望不可抑制，但四面袭来的乌云、密雾、雷电、骤雨、猛火、恶兽、暴客、魔鬼使它到处逃窜，它孤苦无依，肝胆俱裂。同时，越来越强烈的六道之光前来勾摄，中阴身被自身业力牵引，应生何道，即随彼道之光而去，毫无选择余地，于天、人、阿修罗、畜生、饿鬼、地狱各处分别见宫殿、集市、战场、石窟、荒野、铁城等境相。

极善之人生天界，极恶之人堕地狱，没有等待因缘的必要，所以不入中阴。信心深厚的念佛人，临终之时阿弥陀佛慈悲加佑，心中欢喜踊跃，顷刻间往生净土，也没有中阴身的过程。

2、超荐

诚如前面所介绍的，中阴身敏锐的觉察力使它特别容易接受眷属的帮助，因为没有肉身的束缚，它的心会变得很容易被引导，只要把善念导向它，就有很大的利益。

帮助亡者最有力的时间是在受生中阴的四十九天内，尤其是前二十一天。在前三个星期内，亡者和生前的关联比较强，比较能接受家人的帮助。

最有效的超度方法是称诵「南无阿弥陀佛」名号。我们用真爱和诚意为亲人祈祷。如同火会燃烧、水能止渴，阿弥陀佛一有人启请，就会立刻出现。

当「南无阿弥陀佛」的声音响起时，从阿弥陀佛身上所发出的巨大的光将洒遍亡者的身心，使他得到彻底净化，把他从混乱和痛苦中解脱出来，施给他深度、持久的安详，并迎接他往生西方极乐世界。

每当我们想到过世的亲人，每当他的名字被提到时，就把我们的爱心送给他，然后专心称念「南无阿弥陀佛」，称念多少，随个人所愿。

亡者的神识在受到祈祷的力量引发之后，能够清楚地感觉我们的一切思想、念头，因此，可以毫无障碍地了解我们向他开示的教义，甚至不同的语言也不能构成隔阂。因此，开示的人应专心一意，而不只是照本宣科，这一点非常重要。同时，亡者是活在实际的经验里，比起我们，更有能力了解真理。

对于亡者的帮助，并不限于死后四十九天。帮助过世的人，任何时候都不嫌晚。我们要帮助的人即使已经过世一百年，为他念佛超荐仍然是有益的。

印光大师言：「帮助一个人往生，即是帮助一个人成佛，其功德何可思议！」南无阿弥陀佛

师兄，末学来推荐一个文档，里面集合了很多传统文化、戒淫修福、中医养生、净土宗念佛等善书、经论，希望能够帮助到您和您身边的人！

http://pan.baidu.com/s/1kTunurP

善书合集,请下载后，随缘流通！

南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛

弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。

http://fabao.hongyuansi.com/

以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

净土宗(上面有很多TXT格式经论)

http://www.pureland-buddhism.org/

净宗讲堂 在线观看

http://www.hongyuansi.com/3490.html
南无阿弥陀佛

http://pan.baidu.com/share/link?shareid=643608&uk=2701938221这个网盘内储存的是净土宗经论（104本）！请下载、解压后，随缘流通！
超级QQ群：
北京善导念佛群　100713565
善导专修念佛群二　59659710
善导专修念佛群三　151654835

一心专念弥陀名号，行住坐卧，不问时节久近，念念不舍者，是名正定之业。顺彼佛愿故。
http://hi.baidu.com/new/980798565
我的百度空间，欢迎来做客！
东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi
戒色百科全书

http://pan.baidu.com/share/link?shareid=617125&uk=2701938221佛教音乐(一心念佛)
http://pan.baidu.com/s/1zi1rh
净土宗法义开示（MP3）
http://pan.baidu.com/s/1vdSQ8

请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）http://pan.baidu.com/s/1EaNq6
般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou
弘愿寺最新版电子书
http://pan.baidu.com/s/1sjpo0Fj#dir
念佛群：189181812　49181252　65904156　186655372　28338746　164106671　21565225　169232847　11218660　109133876　161774032　212248265